



KTGAプロ養成コース週間プログラム例

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Time
6:00	朝自主トレ	朝自主トレ	朝自主トレ	朝自主トレ	朝自主トレ	朝自主トレ	オフ	6:00
6:30								6:30
7:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		7:00
7:30								7:30
8:00	自転車でゴルフ場へ移動	自転車でゴルフ場へ移動	自転車でゴルフ場へ移動	自転車でゴルフ場へ移動	自転車でゴルフ場へ移動	自転車でゴルフ場へ移動		8:00
8:30	warming up	Instruction Day 常駐プロによるレッスン	warming up	Instruction Day 常駐プロによるレッスン	warming up	warming up		8:30
9:00	ドライビングレンジ		ロングゲーム/ショートゲーム		ショートゲーム	ドライビングレンジ		9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	昼食		昼食		昼食	昼食		11:30
12:00			12:00					
12:30	ショートゲーム		パッティング		ドライビングレンジ	ショートゲーム		12:30
13:00			座学					13:00
13:30		13:30						
14:00	9Hラウンド	18Hラウンド	9Hラウンド	9Hラウンド	14:00			
14:30					14:30			
15:00					15:00			
15:30					15:30			
16:00					16:00			
16:30	16:30							
17:00	自己練習	トレーニング	トレーニング	自己練習	トレーニング	17:00		
17:30						17:30		
18:00						18:00		
18:30	自転車で寮に帰宅	自転車で寮に帰宅	自転車で寮に帰宅	自転車で寮に帰宅	自転車で寮に帰宅	18:30		
19:00	夕食	自転車で寮に帰宅	夕食	夕食	夕食	19:00		
19:30						19:30		
20:00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	20:00		
20:30						20:30		
21:00						21:00		
21:30	21:30							
22:00	22:00							