

おかげさまで 開場53年

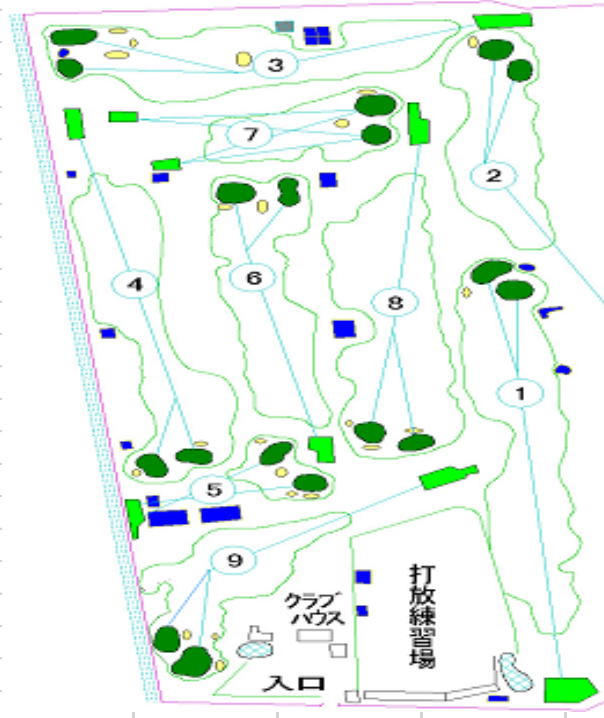
Happy Walk
中関ゴルフ&コミュニティ倶楽部
 nakanoseki.com



コースガイド

フラットな9ホールのリンクスコースで1番ホールは510Yのロングホール、7番ホールは210Yのショートホールというように初心者から上級者まで十分に楽しめます。歩きながら自然に触れ、「風との戯れ」を十二分に体験できる健康コースです。(本コースは2周します。)

HOLE	PAR	Back	Regular
1	5	510	490
2	4	390	346
3	4	365	341
4	4	430	406
5	3	156	146
6	4	325	315
7	3	210	165
8	4	405	385
9	4	332	322
Total	35	3123	2916
18Hプレー	70	6246	5832



『健康生活応援人気商品』

中関なら週1ゴルフ&健康習慣が実現できる健康ゴルフ

- 9H回数券** ・ 全日(平日・土日祝)共通。
 ・ スタート時間 7:30~16:00。要予約。同伴者利用可能。
 (18Hプレー、早朝・薄暮ハーフでのご利用不可)
 (5枚綴)[正]税込 14,000円/冊 } 12月~3月別途
 [健]税込 15,480円/冊 } キャンペーンサービス!!
- 早朝・薄暮ハーフ回数券**
 (5枚綴)[正]税込 9,750円/冊 } 12月~3月別途
 [健]税込 12,000円/冊 } キャンペーンサービス!!
 スタート 夜明け・又はPM4:00、ホールアウト 朝 9:30。
 同伴者利用可能。
 土日祝利用は[正]+300円/枚、[健]+400円/枚
- 練習場回数券** ・ 球筋の見える 220y 打放し
 (1冊 24コイン分)[正]2,489円/冊[健]3,024円/冊
- 平日屋からゴルフ** 18H スループレー
 (Pカード 2ポイント&練習場 24球ウォーミングアップサービス付)
 [正]2,945円(総額 3,900円)
 [健]3,315円(総額 4,300円)
 スタート時間: 平日午後 1時~2時、要予約。
- コンペ&望年会プラン** ~好評!!お問合せ下さい。
 お勧め 健康野菜ふたしやぶセット

寒い冬こそウォーキング
 《冬のウォーキングが効果的な理由と注意点》
 ~参考: Dr. Noteサイト、Dietbook.biz、他~
 (1) 寒い冬こそ、ウォーキングが大切で、しかも効果も高いのです。寒くなるほど、体温維持や身体各部の機能維持のために「基礎代謝量」は多くなり、エネルギーは消費しやすく、内臓脂肪が燃焼しやすく、運動は筋肉トレーニングのような無酸素運動ではなくアウトドアウォーキングのような有酸素運動を日々での生活に取り入れることで確実に内臓脂肪を減らすことにつながります。
 (2) 寒い冬は、億劫にならず、アウトドアウォーキングをしっかりとすることが未病対策となり健康寿命の延長上も重要です。
 30才代は、様々な身体機能の低下がはじまる境目です。筋肉量、骨密度を上げ、関節を保護し血流、リンパ流の改善、心肺機能維持向上をはじめ、自律神経の働きを整え、冷え性、むくみを改善し、脳の活性化、脳内幸せホルモン(オキシトシン、セロトニンなど)の分泌促進、免疫力維持強化、などなどウォーキング健康投資はとて意味のあることです。ムリ、ムラ、ムダの無いウォーキングコース中関をぜひ、ご活用下さい。
 (3) 冬場は特に良くウォーミングアップしてから、スタートしてください。その為、ウォーミングアップ練習打球 24球サービスを実施しています。
 また、ウインドブレーカーや、首、手首、足首の保温、重ね着など、寒さ対策をした上で身体の中からウォーキングで温まって、健康を維持、向上していただきたいと思います。

中関ゴルフ練習場

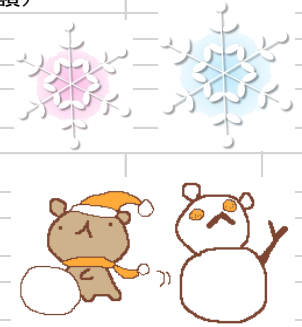
アウトドア開放感ある打ちっ放し練習場
 32打席、フラット、250Y

営業時間 夜明けから 21:30まで
 距離はネットまで200Y。ドライバーもしっかり打てます。
 ★★毎週土曜日 稲田プロレッスン(2000円/回・要予約)
 ~初心者もめざせ100切りも安心~★★



コース通常料金(総額...消費税、ゴルフ場利用税、スポーツ振興負担金、保険他諸経費込み総額)

コース通常料金	正会員		健康会員	
	平日	土日	平日	土日
本コース(18H)	4,070 P・ボ他 サービス	4,660 P・ボ他 サービス	5,100 P・ボ他 サービス	5,980 P・ボ他 サービス
早朝・薄暮ハーフ	2,352 P他 サービス	2,661 P他 サービス	2,867 P他 サービス	3,586 P他 サービス
アフタヌーンハーフ	2,859 P サービス	3,168 P サービス	3,775 P サービス	4,073 P サービス
屋からスルー(18H)	3,900 P・ボ他 サービス		4,300 P・ボ他 サービス	



冬季特別一般料金	正会員		健康会員		
	平日	土日	平日	土日	
1月10日~3月3日					
本コース(18H)	3,980 P・ボ他 サービス	4,590 P・ボ他 サービス	4,980 P・ボ他 サービス	5,890 P・ボ他 サービス	
本コース(18H)グループ予約料金(2組6名以上)	3,880 P・ボ他 サービス	4,440 P・ボ他 サービス	4,830 P・ボ他 サービス	5,740 P・ボ他 サービス	コンペサービスあり
本コース(18H)グループ予約料金(3組10名以上)	3,780 P・ボ他 サービス	4,290 P・ボ他 サービス	4,680 P・ボ他 サービス	5,590 P・ボ他 サービス	コンペサービスあり
早朝・薄暮ハーフ	2,050 P他 サービス	2,250 P他 サービス	2,650 P他 サービス	3,050 P他 サービス	早朝: 夜明けから7:30迄スタート(9:30完全ホールアウト)
アフタヌーンハーフ	2,500 P サービス	3,000 P サービス	3,600 P サービス	3,800 P サービス	冬季PM2:00以降スタート
屋からスルー(18H)	3,780 P・ボ他 サービス	4,290 P・ボ他 サービス	4,100 P・ボ他 サービス	5,100 P・ボ他 サービス	午後1時~2時スタート 要時間予約

※年間予約コンペ、クラブコンペは、別途お得なサービス体系となっております。
 従って、上記冬季特別一般料金や他のサービスとの併用はできませんので、ご了承下さいませ。
 ※0.5R追加料金及び2サム割増料金不要
 ※Pサービス...ポイントカードサービス(18Hラウンド2P,9Hラウンド1Pで、6Pで650円次回値引:18Hラウンド当たり210円値引相当)
 ※ボサービス...まずはスタート前にしっかりウォーミングアップウォーミングアップ練習打球1トレー(24球サービス)
 ※その他、ホカホカサービスなど季節サービス

お問い合わせ・ご予約は
歩いて心身健康★ハッピーメーカー★
中関ゴルフ&コミュニティ倶楽部 TEL: 0835-22-0668
 メール: enjoy@nakanoseki.com
 HP: www.nakanoseki.com
 最新情報はブログ: http://ameblo.jp/nakanoseki



キャンペーン
 「お得」・「楽しさ」満載!!
 ⇒詳しくはWEBで!

月	季節キャンペーン	月末恒例キャンペーン
1 2	8(木)~11(日)	23(金・祝)~31(土)
1	1(日)~9(月・祝)	14(土)~29(日)
2	4(土)~12(日)	21(火)~26(日)

このチャンスを
 活かせば
 さらにお得★
**キャンペーン
 限定特典**

- 〈キャンペーン基本サービス〉
 ●9H回数券 ご購入者様全員...無料9Hプレー券2枚プレゼント付★
 ●早朝・薄暮ハーフ回数券 ご購入者様全員...無料早朝・薄暮ハーフプレー券1枚プレゼント付♪
 ●練習場回数券まとめ買いOFF SALE...健康会員3冊で5%、5冊で7%OFF
 ●正会員入会キャンペーン...名義書換料通常10万円が半額5万円(プラス消費税)
 ●健康会員入会キャンペーン...登録料無料!!
 〈キャンペーン随時サービス〉
 ・お正月には、鏡割り、ガラボン抽選会など時々の楽しいキャンペーンサービスを展開します。
 キャンペーン案内チラシ、ホームページ、ブログの他、御気軽にお問合せくださいませ。
 上記は、キャンペーン期間中のみの特典となります。キャンペーンサービス内容は変わることがございます。
 期間・内容等詳しくは、キャンペーンチラシまたはお問い合わせくださいませ。WEBのチェックも忘れずに!

健康スポーツゴルフならやっぱり中関!!
 豆知識: 1万歩クラブのおすすめ
 中関ゴルフでは、exercise and sports ゴルフをお勧めしています。上達するからオモシロイ。そして、運動不足の身体には有酸素運動の代表格である「30分以上継続歩行」が大切です。こうして、体脂肪が燃焼し、血流、心肺機能、脳への刺激、筋肉、骨の回復・強化、ロコモ・メタボ防止に結びつきます。完全フラット&コンパクトだから、お客様に歩いて欲しい!だから中関は乗用カートは置きません。
 中関のコースを手引きカートで、自分の足で、ラウンド(18H)すると、7~9km、歩数にしておおむね 9500~16000 歩(合計約4時間)歩けます。
 いよいよウォーキングスポーツゴルフに最適なシーズンです。健康ハッピーライフの為、お誘い合わせのご来場、心よりお待ちしております。