

クラブ数本を  
持っ  
ての  
徒歩プレー

運動不足解消・リフレッシュ効果・快眠促進

# 夏のウォーキング プラン 9H

《期間》2021年8月1日(日)～9月30日(木)

オンシーズンの南栃木ゴルフ倶楽部を歩こう!  
歩測で距離感向上、ゴルフのセルフマネジメントにも有効!  
さらに健康にも効果的!

東京都健康長寿  
医療センター研究所  
医学博士  
青柳幸利氏提唱

5,000人を20年間調査してわかりました  
1日8,000歩、そのうち速歩き20分が  
健康寿命延伸に効果的です!



14:30頃～スタート



南栃木ゴルフ倶楽部 No.1～No.9 or No.10～No.18  
クラブを数本持っ  
ての徒歩ゴルフ(9H)

お1人様から  
ご参加OK!



平日 2,900円 (諸税込) 土・日・祝 4,900円 (諸税込)

※ロッカーのご利用不可、お風呂は17:30で終了となります ※カート無し、ペット同伴不可 ※料金は利用前にフロント精算機でお支払いください  
※スタート室にてウォーキング利用コースを確認後、スタートしてください

芝生の上を歩くから  
体への負担が少ない

自然の中を歩けるから  
風が気持ちいいね!

あなたのオフをもっとスマイルに。  
RE SOL  
リソルグループ

東北自動車道 栃木インターから約20分  
南栃木ゴルフ倶楽部

TEL. 0289-84-0611 FAX. 0289-84-0231

〒328-0211 栃木県鹿沼市上永野2585

www.minami-tochigigc.com

南栃木GC 検索