

無料の

誰でもご参加可能
初心者大歓迎

ゴルフピラティス レッスン付

ゴルコア9周年ゴルフコンペ

2019年11月10日(日)中/北コース8:37~

場所: 川越グリーンクロス(雨天決行)

住所: 埼玉県川越市古谷本郷865-1 TEL:049-236-1211

首都高速・埼玉大宮線/与野10km以内 JR埼京線 南古谷駅(クラブバスで10分)

プレーフィー	15,860円 (セルフプレーフィー、パーティー代込) 昼食代及び税別 (当日現地にてお支払)
参加費用	4,000円 (お申込金として事前にご入金いただきます)
募集人数	6組24名
競技方法	18ホールストロークプレー新ペリア方式
お申込方法	お申込者のお名前・ご連絡先(携帯番号・メールアドレス)、送迎バス利用、 平均スコアを下記宛にお送りください。折返しご連絡させていただきます。 連絡先: info@golcore.com ゴルコア/太田
募集締切	11月1日(金)正午まで(先着順 定員になり次第締切らせていただきます)

主催: ゴルフピラティススタジオ「Golcore (ゴルコア)」 <http://golcore.com>

TEL: 03-6809-2626 E-mail: info@golcore.com (太田まで)

無料のゴルフピラティス付きコンペ

■ ラウンド前

ゴルフピラティスストレッチでウォーミングアップ
肩・肩甲骨周り、股関節を中心に柔軟性アップ
体幹を鍛えて、アドレス時のお腹の意識を高め、
ショットはもちろんパットニングにも効果アップ！

■ ラウンド後

肩周りや足首等のストレッチを行い、翌日に疲れを残さないようにしっかりクールダウンします

上記レッスンをすべて無料で受けていただけます！！

「エクササイズノート」プレゼント！！

コンペのラウンド前とラウンド後に行う、「ゴルフピラティス及びゴルフピラティスストレッチ」のエクササイズノートを、ご参加者のみにプレゼント！

エクササイズのやり方を忘れてしまった！という方も、これで安心！エクササイズノートを見ながら、家でも、練習場でも、そして次回以降のラウンドでもゴルフピラティス&ストレッチをご自身で行うことが可能です！

女性ゴルフサイトCRUCRUにコラムも掲載中の「ゴルフピラティス」で、体幹トレーニングもばっちり！

★男女別に表彰を行います。協賛企業様のご協力により豪華賞品が全員に！！お楽しみに！！
★女性おひとりでも気軽にご参加可能です（電車&クラブバス利用で車の心配もありません）
★初心者の方でも楽しくラウンドできるようなコンペですので、安心してご参加いただけます！

スケジュール

- 07:40 コンペルーム集合 コンペルール説明 & ゴルフピラティス
- 08:15 記念撮影後、各自スタートホールへ
- 08:37 1組目スタート(中コース/北コース)
- 15:00 最終組ホールアウト
- 16:00 表彰式スタート
- 17:00 表彰式終了 & 解散
- 17:20 クラブバス出発(南古谷駅17:30着)

※スケジュールはラウンドの進行等により変更になることもございますのでご了承ください



注意事項

- 雨天決行
- お申込について
お申込はinfo@golcore.comにお申込のメールをいただいた後、お申込金ご入金の確認がとれ次第参加確定となります。
- お申込の流れ
お申込メール→ゴルフコアより確認メール(振込手続等ご案内)→参加費ご入金→ご入金確認→ゴルフコアより確認メール→コンペご参加確定
- お申込金
参加費用4,000円をお申込金として事前に指定の金融機関にお振込手続をお願いいたします。
- キャンセルフィー
万が一キャンセルの場合、お申込いただきました参加費用4,000円は下記の通りとなります。
10月18日(金)正午まで: 振込手数料を差し引いた金額を返金
10月18日(金)正午以降: 返金はできませんのでご了承ください
プレーフィーについては川越グリーンクロスのキャンセルポリシーに準じます
- その他
ご不明な点やご質問等は下記までお問合せください。



TEL:003-6809-2626 E-mail:info@golcore.com ゴルコア/太田 まで