

LADY'S GOLF PLAN

美活  
ゴルフ  
プラン

- 身体のバランスを整える、

女性のためのプランははじめます -



ダイエットに、美容に、健康づくりに、女性の「美活」をサポートします！

ゴルフスクール レディースコース実施中！

正しいフォームで美しい身体作りを。  
無料体験レッスン(要予約)も実施中！  
有資格者のインストラクターが丁寧にレッスン致します！

レッスン無料  
体験実施中！！

ショートコース 毎週土日・祝日はレディースデー

マリントウはお得がいっぱい。  
ゴルフを初めたい！ゴルフを楽しみたい！そんなゴルフ女子のために「レディース専用プラン」をつくっちゃいました！ レンジ、ショートコース、スクール、全てゴルフ女子なら嬉しいこと間違いなしのプランを準備！是非一度お試しを！



レンジ  
48打席  
300Y!!

ショートコース  
10H

スクール  
プロの指導

YONABARU  
MARINE TOWN GOLF  
マリントウゴルフ

☎ 098-945-1040  
マリントウゴルフ

〒901-1303 沖縄県与那原町字与那原 3309 番地  
営業時間 / 7:00 ~ 22:00 定休日 / なし  
駐車場 / 150台  
アクセス方法 / 車でお願いします 那覇ICから329号線と那覇向け10-15分  
▶ 前島原ICから与那原向け5-10分と那覇町役場近く

— あなたのゴルフスタイルに合わせて楽しめます —

ゴルフ女子のためのお得情報♪

ゴルフも上達したい  
美しさも磨きかけたい  
欲張りな女性のための

ゴルフ  
エクササイズ

STEP 1



美しいフォームは  
美しい身体を作る

ゴルフには、美しいフォームによって身体の引き締めやダイエット効果の高い動きが詰まっています。

■スタンス(構え)で身体を引き締めるポイント

- point 1 構えたとときに前重心にするのと太股の裏側の筋肉を刺激します(前重心→つま先に重心がくる)
- point 2 骨盤から身体を折り曲げるようにするとお尻の筋肉を刺激します。お尻を曲げるのではなく骨盤から
- point 3 肩甲骨を寄せイメージで背筋を伸ばして構えたと、シェイプアップ効果が期待できます。  
※日本ゴルフ協会会員・インストラクター 北野正三先生監修

STEP 2

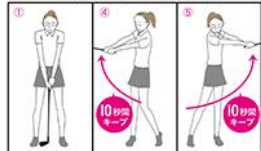


ゴルフの動きが  
ウエストを引き締め、  
ヒップアップ!

ゴルフの動きはウエストを引き締めたりヒップアップ効果が得られます。構えをしたときに腰の脊柱規律筋、お尻の大臀筋、太ももの大腿四頭筋を使いますが、これらは脂肪をエネルギー源として使う運動繊維で構成されているので効果的に体脂肪を燃焼します。

ゴルフの構えは腰、お尻、太ももなどの脂肪を燃やす「運動」を使う、つまり構えのポーズを続けることで運動が刺激され、体脂肪が燃えやすい身体になります。

■ゴルフの構えを活用したエクササイズ



- 足を肩幅くらい開いて立つ
- 背筋を伸ばして骨盤から身体を倒し前傾姿勢を作る
- 身体の正面で両手をあわせ三角形を作る
- ゆっくりと腕を右に上げて 10秒間キープ  
このとき前傾姿勢を崩さないように注意。重心を真ん中に置くことを意識する姿勢を保つことで運動が刺激される。
- ゆっくりと腕を左に上げて 10秒間キープ  
1日左右3回ずつ行う

※東京工科大学大学院理学部 運動健康学専攻 北野正三先生監修

STEP 3

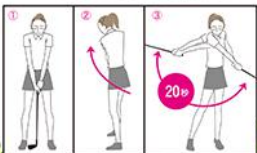


お腹をへこませる  
スロースイング!

本来わき腹は内臓を守るため筋のような動きをしています。この筋内が衰えてしまふと脂肪がその動きを代行しお腹がぼっこり出てしまうのです。  
ゴルフのスイングはその腹筋を刺激し、お腹回りを引き締めるのです。

■お腹をへこませるスロースイング

- 上体を骨盤から前に倒して構える
- このまま上半身を右側にひねる
- ゆっくり 20秒かけて腕を振り下ろしていく



僕たちがサポートします!

プロによる確かな指導!

指導資格保有のインストラクターが年齢、体型に合わせた指導を致します!

「美活」をサポートするお得なプラン

ゴルフスクール

レディースコース実施中!

レディースコース ¥9,500 8回/月 90分/回

上達するほど楽しくなる!  
お得なレディースコースレッスンあります。  
レベルアップに、ダイエットに、身体作りに。  
あなたに合わせたレッスンをご用意します!

¥0 レッスン  
無料体験実施中!

お得 スクール特典



手ぶらでOK!

- クラブ ●バター ●バッグ(小)
  - ウェア ●ゴルフシューズ
- レンタルしてです。

- ゴルフショップ 割引有り!
- 家族ラウンド レンズが特別優待!
- コース 無料!

ショートコース

毎週土日・祝日はレディースデー

ショートコース レディース料金 ¥900 1ラウンド 2ラウンド以降+¥500/R

眺望抜群! ショートコースは全10ホール

1ホール42ヤードから136ヤードまで。初心者でもでも気軽にショットできる距離なので、会社のレクレーションなどでもご利用になれます♪

お得 打ち放題プラン

ネットの無い大空間!

48打席 300Y以上  
他では味わえない開放感!

ネットもなく、山に向かって、300ヤード以上は飛ばせるレンジは、広々として、いつも飛ばせること間違いなし!

一般	平日	OP ~ 17:00	~ 450球 (1球あたり 2.4円)	¥1,080
		17:00 ~ 19:00	~ 400球 (1球あたり 4.0円)	¥1,620
		19:00 ~ CL	無制限 (1球あたりあなた次第)	¥1,620
	土日祝	オールタイム	~ 400球 (1球あたり 4.0円)	¥1,620
レッスン生	毎日	オールタイム	~ 450球 (1球あたり 2.4円)	¥1,080
ジュニア	毎日	オールタイム	~ 350球	¥540