



初心者向き 健康ボウリング教室 受講生募集のお知らせ

ボウリングで足腰を鍛える事はダイエット、心肺機能・血液循環などの向上につながり、運動不足の解消や生活習慣病の予防や改善など、あなたの健康維持に効果的な有酸素運動です。また、多くの仲間と共通の趣味を通じて楽しく体を動かすことは、生活にハリを与えるとともに心身にとって有効な効果をもたらします。

この機会に、ご夫婦やお友達と新しい趣味に挑戦してみませんか？

◆天候に左右されず快適、安全な室内で仲間づくりと健康を◆

- ・全6回分のゲーム代、貸靴
- ・教材費・傷害保険料 込

受講料 **3,000円** (税込)
お一人様

全6回週1回開催なので
無理なく参加できます。

毎週月曜日 **コース**
11月10日(月)よりスタート

時間：午前10:00~12:00・午後13:30~15:30 定員30名

月曜実施日 11月10・17日・12月1・8・15・22日 **全6回**



お問合せ・申し込み

FAXの方は裏面の専用用紙でお申込み下さい

常総市ボウリング協会

事務局 担当／大塚

電話 0297-21-5024

FAX 0297-21-7075

FAX専用



FAX 0297-21-7075

11月10日スタート月曜コース 午前・午後

フリガナ	性別 男・女
お名前	
ご住所	
生年月日 年 月 日 (年齢 才)	連絡先電話番号
備考	

※ご家族・お友達と一緒に参加出来ます。
 ※木曜日をご都合の悪い方はお気軽に日程のご連絡をください。

(切り取り)

6週のプログラム

第1週	テーマ リラックスして気軽にいこう！ ・健康維持の運動について ・仲間との楽しみ ・ボウリングの基本動作
第2週	テーマ 楽しく仲良くいこう！ ・基本の練習 ・スコアの付け方 ・スペアの取り方
第3週	テーマ やるんだったらカッコよく！ ・フォームチェック ・ハンディキャップの計算法 ・ボールの特徴

第4週	テーマ 仲間が大切！ ・リーグ戦が本来 ・もっと上手に ・スペアの狙い方
第5週	テーマ 楽しく健康に！ ・ストレッチの大切さ ・サム(親指)アングル ・スクール総決算
第6週	テーマ 卒業記念大会 ・ハンディキャップについて ・5週のおさらい ・卒業記念大会とお茶会

お問合せ先 ボウリング教室 担当／大塚

TEL 0297-21-5024