

# 健康増進ボウリング教室スケジュール

日程	テーマ	内容
第1週	気軽に 楽しもう	・ボウリングの基礎知識 ・ボウリング用語の説明 ・ボウリング用品の説明 ・ボウリングの投球フォームについて ・ストレッチング ・投球&レッスン ・スコアリング
第2週	ボウリングの 楽しみ方	・ボウリングの健康効果① ・ハンディキャップの説明 ・きれいな投球フォームのコツ ・1番ピンの狙い方 ・ストレッチング ・投球&レッスン ・スコアリング
第3週	楽しく上手に!	・ボウリングの健康効果② ・スコアの付け方 ・ストライクの狙い方 ・投球方式の説明(アメリカン方式) ・ストレッチング ・投球&レッスン ・スコアリング ・ボウリングマシン見学
第4週	楽しく かっこよく!	・ボウリングの健康効果③ ・スペアの狙い方 ・ストレッチング ・投球&レッスン ・スコアリング
第5週	楽しく健康に!	・ボウリングの健康効果④ ・ストレッチの大切さ ・ストライクの理論 ・マイボールの秘密 ・ストレッチング ・投球&レッスン ・スコアリング
第6週	もっと楽しく もっと健康に!	・ボウリングで楽しく健康に ・トーナメントとは ・リーグ戦とは ・ストレッチング ・投球&レッスン ・スコアリング ・表彰等

## <健康増進ボウリング教室申込書>

FAX後、担当者よりお電話を差し上げます。お電話がつながった時点でお申込完了となります。

※2名以上でお申込の場合は、コピーをしてお申込下さい。※過去に参加された方はお申込みできません。予めご了承下さい。

ご希望コース(いずれかに○をして下さい。)

### 月曜教室

6月10日～7月22日(全6週)

午前コース

10:00～(約2時間30分)

### 木曜教室

6月13日～7月18日(全6週)

午前コース

10:00～(約2時間30分)

### 金曜教室

6月14日～7月19日(全6週)

午前コース

10:00～(約2時間30分)

午後コース

14:00～(約2時間30分)

午後コース

14:00～(約2時間30分)

午後コース

14:00～(約2時間30分)

ふりがな  
お名前

性別

男・女

生年月日

西暦 年 月 日生 (才)

住所 〒 —

電話番号  
(携帯番号可)

お申込みのきっかけ(いずれかに○をして下さい。)

折込チラシ(新聞名: ) 知人 その他( )

※お申込み頂きました個人情報、教室の運営以外には使用致しません。

## 健康増進ボウリング教室受付

FAX: 093-622-3400 (FAXでのお申込みは24時間受付中)

お電話のお申込みの場合は、平日朝10時～19時まで受付を行っています。TEL093-622-3030