

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 ・ボウリングの投球フォーム	・ストレッチング ・投球&レッスン
第2週	ボウリングの楽しみ方	・ボウリングの健康効果① ・ストライクの狙い方	・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 ・ハンディキャップの説明 ・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4週	楽しく かっこよく！	・ボウリングの健康効果③ ・スコアの付け方 ・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 ・ボウリングマシン見学
第5週	楽しく健康に！	・ボウリングの健康効果④ ・ボウリングで楽しく健康に ・リーグ戦で楽しもう！	・ストレッチング ・投球&レッスン ・スコアリング

<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。お申込はお電話でも承っております。

※2名以上でお申込の場合は、コピーをしてFAXいただくか、お電話にてお申込下さい。

※過去に参加された方は特典が付きません。また、参加費10,000円頂戴致します。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	水曜教室	木曜教室
4月14日～5月19日（全5週）	4月16日～5月14日（全5週）	4月17日～5月15日（全5週）
<input type="checkbox"/> 午前コース 10:00～(約2時間)	<input type="checkbox"/> 午後コース 13:00～(約2時間)	<input type="checkbox"/> 午前コース 10:00～(約2時間)
		<input type="checkbox"/> 午後コース 13:00～(約2時間)

ふりがな お名前	性別 男・女	生年月日 西暦 年 月 日生 (才)
住所 〒 ー		
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。） <input type="checkbox"/> 折込チラシ(新聞名：) <input type="checkbox"/> 知人 <input type="checkbox"/> 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、10時～21時まで受付を行っています。TEL093-622-3030