

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 |

<令和7年度 第2回 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。

※初心者教室に付き、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 | |
|--------------------------|-----------------------|
| 6月2日～6月30日（全5週） | |
| <input type="checkbox"/> | 午前コース 10:00～(約2時間) |

| 火曜教室 ※24日は休講です | |
|--------------------------|-----------------------|
| 6月3日～7月8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) |

| 木曜教室 | |
|--------------------------|-----------------------|
| 6月5日～7月3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) |

| | | | | |
|-----------------|--|---|-----------------------|--|
| 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 | | | | |
| 利き腕 左・右 | | 靴のサイズ cm | | |
| 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。 **TEL 093-622-3030**