

# 「健康ボウリング教室」入門編スケジュール

日程	テーマ	内容	日程	テーマ	内容
第1週	気軽に楽しもう 生涯スポーツ、それがボウリング	・ボウリングの特質 (レーン、ボール、ピン、マナー、その他) ・ボールの選び方 ・ボウリングの基本 (スタンス・スイング・フットワーク) ・フリー投球&レッスン	第4週	楽しくカッコ良く! ボウリングで 体脂肪を燃やそう!	・スベアアングル ・ストレッチング ・バランスライン ・スコアリング ・基本&フォロースルー ・自分専用ボールとは ・前週の復習 ・フリー投球&レッスン
第2週	ボウリングの 楽しみ方 リーグ戦を 楽しもう!	・レーンコンディション ・基本フォーム ・アペレージ&ハンディの説明 ・ストレッチング ・スコアリング	第5週	楽しく健康に! ストレッチ 有酸素運動と その効果	・ストレッチング ・スイングとサムアングル ・スコアリング ・基本&スイング ・前週の復習 ・フリー投球&レッスン
第3週	楽しく上手に! 目指せ! スコアアップ	・スコアの付け方 ・前週の復習 ・スベアの狙い方 ・スコアリング ・基本&フォロースルー ・ストレッチング ・ストライクの狙い方 ・フリー投球&レッスン	第6週	もっと楽しく もっと健康に 運動で骨を丈夫に!	・ストレッチング ・全体の復習 ・スコアリング



## 教室にご参加されたお客様より



テレワークが増え肩こりがひどくて、更年期のせいか体調もすぐれない時に「何かないかな?」思っていたら「ボウリングいいよ!」と元気に楽しんでいるお友達に勧められて申込みました。(50代女性)



わたし1人で受講し、すごく不安ありましたが同世代の方も多く参加されており、チームメイトの方にとっても良くて頂き、1週間に一度通うのが待ち通しかったです。(60代女性)



定年退職後引きこもりがちで何をしようか悩んでおりましたがボウリング教室のチラシを見て「これだ!」と思い申し込みました。お友達が出来てうれしいです。(70代男性)



学生時代以来、久しぶりに投げてみました。楽しく丁寧に教えて頂き、またボウリングの奥深さを知る事が出来て、とても楽しかったです。(70代男性)



運動神経がなかったので、自分にできるか不安でしたが、同年代の方も多く、「スコアは気にせず身体を動かすことが大事」と言われ、安心して楽しく続けることができました。(60代女性)



仕事場のお友達と違い同じ趣味のお友達ができていろんな話ができます。(60代男性)

## FAX専用健康ボウリング教室申込用紙

■2名以上でお申込みの際はコピーをしてご利用下さい《お申込み頂きました個人情報は教室の運営以外には使用致しません》

ご希望コース (いずれかに○をして下さい)

①月曜午後コース  
5月23日スタート  
(13:30~)

②月曜夕方コース  
5月23日スタート  
(18:30~)

③水曜午後コース  
5月25日スタート  
(13:30~)

④金曜午後コース  
5月27日スタート  
(13:30~)

ふりがな

性別

生年月日

年齢

お名前

男 ・ 女

才

住所 〒

□□□□-□□□□

電話番号

(携帯可)

お申込のきっかけ

折込チラシ・友達の紹介・その他( )

折込チラシとお答えの方、よろしければ新聞名を教えてください。

現在、何か習い事やサークル活動を行っていればお答え下さい。

健康ボウリング教室受付  
FAX: 027-233-6448

会場へ直接お越しいただいてもお申込み可能です。

お電話でのお申込みの場合は TEL:080-4465-6405 教室担当: 関口(せきぐち)まで ※平日・土日祝とも10:00~20:00の受付となります

※ファックスでお申込の場合は、2~3日中に担当者より折り返しお電話にて確認をさせていただいた時点で正式に申込み完了とさせていただきます。万が一、担当者から連絡が無かった場合にはご面倒をお掛けしますが、上記の健康ボウリング教室受付担当までお問合せをお願い致します。