

受講生募集

初心者向き

何歳からでも始められる

お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加出来ます!!

健康ポウリング教室



大型スクリーンでの
解りやすい講話

主催：徳島県ポウリング連盟

後援：徳島県
公益財団法人

後援：徳島県体育協会



笑顔でタッチ!
みんな楽しめる教室



スタート前には必ず
健康ストレッチ!!



キレイな施設で美容と健康に!
生活習慣病の予防に!
スポーツポウリング!



みんなで楽しむ茶話会
お互い頑張ろう!!
笑顔で握手!!

木曜教室 7月2日～8月6日
(毎週木曜日、全6回)
(7月2日・9日・16日・23日・30日、8月6日)

夜間コース

19:00～約3時間

■受講料 (全6週 全日程含む)

6週分で **1人 ¥2,000-** (税込)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み

※その他の費用は一切ありません。

地域連盟主催、徳島県及び徳島県体育協会後援の為、
お安い料金で充実した内容の講習を安心して受講出来ます。

お問い合わせ
お申込みは

TEL 090-1007-2256

※平日・土日祝にかかわらず、朝9時～夜9時まで受付を行っております。
FAXでのお申込の場合は 088-652-3052 (24時間受付可)まで
FAXでのお申込の際は裏面の申込用紙をご利用下さい。不明な点は気軽に電話にてお問合せ下さい。

金曜教室 7月3日～8月7日
(毎週金曜日、全6回)

(7月3日・10日・17日・24日・31日、8月7日)

午前コース 9:30～約3時間

午後コース 13:30～約3時間

■定員：各コース 48名

■対象：お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加出来ます。

ポウリング未経験の方でも大丈夫!
親切丁寧にお教え致します!
動きやすい服装でお越し下さい。

社会人の方なら老若男女問わず、どなた
でもお気軽にご参加頂ける内容です。

これなら
私達でも気軽に
始められそう!



会場
スエヒロボウル

〒770-0865

徳島市南末広町4-95

駐車場も完備しております

TEL 088-625-2256

※ファックス送信の際は、送信面の表裏ご確認をお願い致します。

■2名以上でお申込みの際はコピーをしてご利用下さい

FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

FAX: 088-652-3052 (24時間受付可)

(注) 過去に本教室に参加された方は、お申込み出来ません。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)

木曜教室 7月2日～8月6日
(毎週木曜日、全6回)

金曜教室 7月3日～8月7日
(毎週金曜日、全6回)

夜間コース (19:00～約3時間)

午前コース (9:30～約3時間) 午後コース (13:30～約3時間)

ふりがな	性別
お名前	男 ・ 女
住所 〒□□□-□□□□	
生年月日	年齢 才
電話番号 自宅 — —	
携帯 — —	
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らっしゃいますか。	

《お申込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》

徳島県ボウリング連盟主催 健康ボウリング教室受付
FAX: 088-652-3052 (24時間受付可)

お電話でのお申込みの場合は (朝9時～夜9時)
TEL: 090-1007-2256 健康ボウリング教室受付担当: 中川 (なかがわ) まで

※ファックスでのお申込と上記電話が通話中では出れなかった場合は折り返し確認の連絡をさせていただきます。

※ファックスでお申込の場合は、2～3日中に当連盟より折り返しお電話にて確認をさせて頂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、当連盟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、当連盟健康ボウリング教室受付までお問い合わせをお願い致します。

健康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 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) ・ボウリングの基礎知識 ・ボールの選び方 ・ストレッチング ・ボウリングの基本 (スタンス・スイング・フットワークなど) ・フリー投球&レッスン ・スコアリング
第2週	ボウリングの楽しみ方 リーグ戦を楽しもう!	・ボウリングの初級編ビデオ ・アベレージ&ハンディの説明 ・レーンコンディション ・ストレッチング ・基本フォーム ・スコアリング
第3週	楽しく上手に! 目指せ!スコアアップ	・医学的効果1 ・スコアの付け方 ・前週の復習 ・スピアの狙い方 ・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4週	楽しくカッコ良く! ボウリングで体脂肪を燃やそう!	・医学的効果2 ・スピアアングル ・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5週	楽しく健康に! 運動で骨粗鬆症を防ぐ	・医学的効果3 ・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6週	もっと楽しくもっと健康に 運動で老化難聴を防止	・医学的効果4 ・ストレッチング ・茶話会 等 ・全体の復習 ・3ゲームスコアリング

医学的効果1: 「生涯スポーツで健康管理」 ————— 治療医学から予防医学へと変化・他スポーツとの比較

医学的効果2: 「最適な運動と体脂肪を効果的に減らす運動」「血糖値を下げて糖尿病を予防治療する」

医学的効果3: 「ストレッチの効果」「運動で骨粗鬆症を防ぐ」

医学的効果4: 「運動で老化難聴を予防」

※注 本教室は「健康」をテーマとした「健康ボウリング教室」という特別なプログラムです。著作権者の許可なく複製・転載・模造はできません。