

主催：ヤマコーボウル(公益社団法人日本ボウリング場協会加盟センター)

後援：公益社団法人日本ボウリング場協会

公益財団法人山形市スポーツ協会

第11回

ボウリングで
健康寿命を
伸ばそう!!

健康 ボウリング 教室

初心者向けの内容です

各コース全6回。
ボウリングの技術と健康について
新しい仲間と楽しみながら学びます。

楽しみながら健康力アップ!

日程 10分前までに会場へお越し下さい

火曜 午後コース
14:00~16:30

(全6回) 9/26
10/3、10、17、24
30名様 10/31

水曜 夜コース
18:30~21:00

(全6回) 9/27
10/4、11、18、25
30名様 11/1

木曜 午後コース
14:00~16:30

(全6回) 9/28
10/5、12、19、26
30名様 11/2

定員 各コース 30名様

※先着順になりますので、お早めにお申込み下さい。

料金 ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込

全6回で

2,000円(税込)

会場 ヤマコーボウル(山交ビル5F)

服装 動きやすい服装(くつした着用)

講師

日本プロボウリング協会
認定インストラクター



井上 斉



西塚貴浩



林 祐一

お申込み 電話またはFAX(裏面の申込用紙)にて承ります。※電話受付は、各日11時より承ります。FAXは24時間承ります。

お申込み・お問い合わせ

ヤマコーボウル

電話 023-631-2511

FAX 023-631-2512

〒990-0039 山形市香澄町3-2-1 山交ビル5F



無料
駐車場完備

LINE@
お友達募集中!

友達登録で
クーポンプレゼント!



健康ボウリング教室 全6回のステップアップ

日程	テーマ	内容
第1回	自分にあったボール選びって?	<ul style="list-style-type: none"> ボウリングの基礎知識 ボールの選び方 スコアリング(ゲーム形式)
第2回	基本となるフォームを学ぼう!	<ul style="list-style-type: none"> 基本フォーム アベレージ&ハンディの説明 スコアリング(ゲーム形式)
第3回	狙ったピンへのボールの投げ方	<ul style="list-style-type: none"> ストライク・スペアの狙い方 ボウリングと健康のお話 スコアリング(ゲーム形式)
第4回	投げた後の体の動かし方	<ul style="list-style-type: none"> 基本&フォロースルー ボウリングと健康のお話 スコアリング(ゲーム形式)
第5回	ボールの投げ方をマスターしよう	<ul style="list-style-type: none"> 基本&スイング ボウリングと健康のお話 スコアリング(ゲーム形式)
第6回	最後に試合をしましょう	<ul style="list-style-type: none"> 全体の復習 ボウリングと健康のお話 ゲームスコアリング(ゲーム形式)

※各コース先着順となります。ご希望のコースが満員の場合、キャンセル待ちでのお申込となります。空きが出ましたらこちらからお電話にてご連絡いたします。また、今回ご参加いただけなかった場合、ご希望の方へ次回開催が決定次第優先的にご案内を申し上げます。

FAXでのお申込み

FAX:023-631-2512 (24時間受付)

お電話でのお申込の場合は TEL:023-631-2511 (受付時間:11時~20時)

ヤマコーボウル内 健康ボウリング教室受付(担当:井上、西塚、林)

※ファックスでお申込の場合は、2~3日中に折り返しお電話にて確認させていただいた時点で、正式に申込完了とさせていただきます。万が一担当から連絡がなかった場合には、ご面倒をおかけしますが、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。※お申込いただいた個人情報は、教室以外には使用致しません。

全6回 スコアリング(ゲーム)を実施!

楽しく実践練習します。
最終週の試合では上位を目指しましょう!



重いボールをあやつるボウリング

バランス感覚アップ

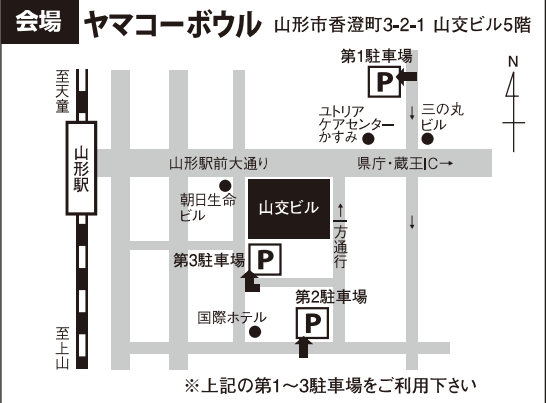
下半身筋肉の強化

骨の強化
(骨粗しょう症防止)

健脚度アップ!ケガ・事故の減少

健康寿命キープ!

新しい仲間と生きがい発見、充実した毎日



FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

ご希望コース (いずれかに○を して下さい)	火曜午後コース 14:00~16:30	9/26 スタート	水曜夜コース 18:30~21:00	9/27 スタート	木曜午後コース 14:00~16:30	9/28 スタート
ふりがな	性別		生年月日		年齢	
お名前	男 ・ 女		年	月	日	才
電話番号(携帯可)	-		-			
ご住所 (〒 -)						
お申込のきっかけ 折込チラシ ・ 友だちの紹介 ・ 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。 読売 ・ 朝日 ・ 山新					
教室参加にあたっての主な目的を教えてください(複数回答可) 上達したい ・ 健康維持 ・ 仲間作り ・ 趣味の一環 ・ その他()						