

受講者
募集!!

主催:茨城県ボウリング場協会 会場:勝田パークボウル
後援:ひたちなか市・ひたちなか市体育協会

初心者向き

50~80代の方に
好評です!!

どの地域の方でも
参加出来ます!!

何歳からでも始められる

健康ボウリング教室

あなたの弱った足腰を
丈夫にする
楽楽ボウリング!

生活習慣病の予防と改善に!
スポーツボウリングを
この機会に体験して下さい!

*1レーン2名で講習します。

*講師はマスク着用で
フィジカルディスタンスを
守り教えます。

これなら私達でも
気軽に始められそう♪

■受講料 (全5週 全日程含む)

全5週分

1人 **¥2,000**

講習と実技を組合せたやさしいプログラムです。

下記4コースよりご都合の良い1コースをお選びください

A 月曜 10:00~ 約2時間 9月12日~10月10日

B 月曜 14:00~ 約2時間 9月12日~10月10日

C 月曜 19:00~ 約2時間 9月12日~10月10日

D 木曜 13:00~ 約2時間 9月15日~10月13日

内容 各コースとも同じ内容で構成されております
日程:毎週1回(約2時間)で全5回実施

ご夫婦でお申込みの場合 お1人様 **¥1,800**

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み
ハウスボールで実施

※その他の費用は一切必要ありません。

※動きやすい服装でお越しください。

インストラクターが親切・丁寧に
わかりやすく指導します。

教室風景 老若男女を問わず、どなたでも
気軽にご参加頂ける内容です。



男女・年齢に
関係なく誰でも楽しめる

ハンディキャップ方式を使えば、
上手な人もそうでない人も平等に楽しめます

自分のペースでできる

お一人でも気軽にできるので、
体力に合わせたペースでできます

季節や天候の
心配の必要ありません

どんな季節でも、
お天気に関係なく楽しめます

健康とリフレッシュに
最適です

適度な運動とストレス発散効果で
心と体もすっきりです



勝田パークボウル

☎ 0120-307-997 ひたちなか市田彦1600 勝田パークボウル

検索

HPIはコチラ



いばらきアマビエちゃん
登録事業者

ハウスボールやベンチなどの
除菌消毒を
都度実施しています

広いレーンと高い天井構造
そして
場内換気しています

場内・レーンエリアでの
フィジカルディスタンスを
適切にとっています

ご来場時の
体温測定とマスク着用を
お願いしています

他にも感染予防対策実施中!! “エアードッグ”設置 場内の換気 貸靴の消毒 ハウスボールの消毒 飛沫防止シート設置 施設内の除菌作業

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	リラックスして 気軽にいこう! ボウリングを知ろう	・講師の紹介 ・ボウリングの基礎知識 ・ボウリングの特質 ・ボールの選び方 ・体操 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング
第 2 週	楽しく、仲良く! 基本動作を学ぼう	・前週の復習 ・ボウリングの基礎知識 ・ストライクの狙い方 ・基本フォーム ・体操 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング(リーグ戦)
第 3 週	楽しくレベル アップ! 目指せ!スコアアップ	・前週の復習 ・スベアの狙い方 ・マナーの再確認 ・スパットを狙う ・体操 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング(リーグ戦)
第 4 週	楽しく カッコよく! かっこよく投げよう	・前週の復習 ・投球フォームの確認 ・フィニッシュの確認 ・スイングとサムアングルの確認 ・体操 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング(リーグ戦)
第 5 週	もっと楽しく もっと健康に!	・全週の復習 ・最終確認 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング(リーグ戦)

✂
キリトリ線

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してご利用下さい。

ふりがな	生年月日		
お名前	昭・平	年	月 日
	年齢	歳	
住所 〒 ー			
電話番号 Tel ー ー			
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。			送迎バスのご希望 有 ・ 無

ご希望のコースに○を付けて下さい(時間の所に○を付けて下さい)

A	B	C	D
月曜日 9/12~ 10:00	月曜日 9/12~ 14:00	月曜日 9/12~ 19:00	木曜日 9/15~ 13:00

※過去に本教室に参加された方は、お申込みできません。予めご了承下さい。
※お申込み頂いた個人情報は教室運営以外には使用致しません。

勝田パークボウル 健康ボウリング教室受付

FAX.029-272-0585

お電話でのお申込みの場合はTEL.029-212-9777 担当:岡田・小室