

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・ひたちなか市スポーツ協会

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!!

# 健康ボウリング教室

美容と健康に!  
運動不足解消!!

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

未経験の方でも大丈夫!親切丁寧に教えます!



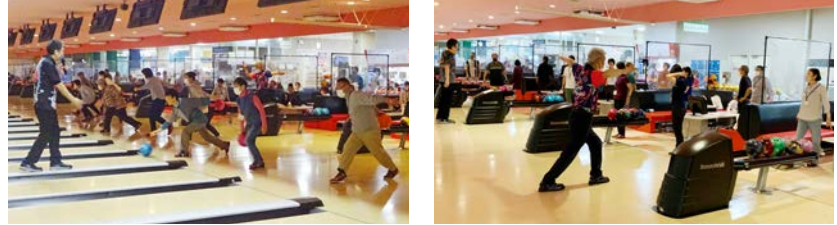
■受講料 (全5週 全日程含む)

全5週分  
お一人様 **¥2,500**

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み  
ハウスボール・ハウスシューズで実施

※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。  
※初回お支払いとなります。※各コース3日前までの申込みとなります。

講習と実技を組合せたやさしいプログラムです。



下記コースよりご都合の良い1コースをお選びください

【火曜コース】 13:30 ~ 約2時間  
11月7日~12月5日

【木曜コース】 13:00 ~ 約2時間  
11月9日~12月7日

※各コース定員36名ずつとなります  
※各コースとも同じ内容で構成されております  
※毎週1回(約2時間)で全5回実施



教室修了後は引続き...

同じ曜日・時間で楽しみながら健康づくりができるプランをご用意  
しています。沢山の方が現在も続けられています!



# 勝田パークボウル



TEL:029-212-9777 ひたちなか市田彦1600

勝田パークボウル

検索

HPはこちら

県内最大40レーンの広々とした空間でフィジカルディスタンスを確保しています。お客様が安心してご利用頂けますよう環境整備に努めております。

# 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	<b>リラックスして 気軽にいこう！</b> ボウリングを知ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講師の紹介</li> <li>・ボウリングの基礎知識</li> <li>・ボウリングの特質</li> <li>・ボールの選び方</li> <li>・体操（ラジオ体操）</li> <li>・ボウリングの基礎動作</li> <li>・スコアリング</li> </ul>
第2週	<b>楽しく、仲良く！</b> 基本動作を学ぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前週の復習</li> <li>・ストライクの狙い方</li> <li>・体操（ラジオ体操）</li> <li>・フックボールの投げ方</li> <li>・スコアリング</li> </ul>
第3週	<b>楽しく レベルアップ！</b> 目指せ！スコアアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前週の復習</li> <li>・スペアの狙い方</li> <li>・3-6-9システム</li> <li>・スパットを狙う</li> <li>・体操（ラジオ体操）</li> <li>・フリー投球&amp;レッスン</li> <li>・スコアリング</li> </ul>
第4週	<b>楽しく カッコよく！</b> かっこよく投げよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前週の復習</li> <li>・投球フォームの確認</li> <li>・フィニッシュの確認</li> <li>・スイングとサムアングルの確認</li> <li>・体操（ラジオ体操）</li> <li>・フリー投球&amp;レッスン</li> <li>・スコアリング</li> </ul>
第5週	<b>もっと楽しく もっと健康に！</b> ボウリングで 体脂肪を燃やそう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前週の復習</li> <li>・最終確認</li> <li>・体操（ラジオ体操）</li> <li>・スコアリング（3ゲーム）</li> <li>・茶話会</li> </ul>

✂  
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ください。

ふりがな	生年月日
お名前	昭・平 年 月 日
	年齢 歳
住所 〒	—
電話番号	—
現在、何か習い事やサークル活動を行っていただければお答えください。	
ご希望のコースに○を付けてください（時間の所に○を付けてください）	
<b>A 火曜コース</b>	<b>B 木曜コース</b>
火曜日 <b>13:30</b>	木曜日 <b>13:00</b>
11/7 ~	11/9 ~

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

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