

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

お住まいの地域に
関係なくどなたでも
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

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!



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
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

【水曜コース】 10:30 ~ 約2時間
9月11日~10月9日

【木曜コース】 13:00 ~ 約2時間
9月12日~10月10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
※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からの
お申込みはこちら

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

✂
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）	
A 水曜コース	B 木曜コース
水曜日 10:30	木曜日 13:00
9/11 ~	9/12 ~

※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