

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! 親切丁寧にお教えいたします!



これなら私達でも
気軽に始められそう♪



■受講料 (全6週 全日程含む)

全6週分
お一人様

¥3,000

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

5月27日~7月1日

【水曜コース】

13:30 ~ 約2時間

5月28日~7月2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6回実施



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。



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	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（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	・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	・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	・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！	・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）
第6週	これからも楽しく 続けていくために！ おさらいをしてみよう	・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らっしゃいますか。	
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 火曜コース	B 水曜コース
火曜日 13:30 5/27 ~	水曜日 13:30 5/28 ~
※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	