

スポーツの秋到来!!



友達、ご夫婦でいかがですか?



勝田パークボウル

プロジェクター等を使って基礎知識から詳しく解説

H30.6.25 茨城新聞で紹介されました!

健康ボウリング教室

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

ご都合の良いコースをお選び下さい

月曜コース 10/22(月)~12/3(月) 7週連続

火曜コース 10/23(火)~12/4(火) 7週連続

いずれのコースも
10:30~12:00 (90分) [講義と実技指導]
各コース定員になり次第終了

■受講料 (全7週 全日程含む)
1人 ¥2,500
勝田駅西口から 10:00発 無料送迎バスもあります ※要予約

スポーツタオルプレゼント!!
ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み
※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。
＜更衣室完備＞

ペア 予約特典
お二人以上で一緒にお申込み頂くと (10/16(火)18:00まで)
通常 **2,500円** が **2,000円!**
500円OFF!



教室体験者の声

久しぶりに体を動かして、楽しく過ごさせてください。
(60代男性)

第2弾、3弾と教室開催を望んでいます。
(50代女性)

今回基本から楽しく学ぶことができているので(ボウリングは健康に良い事など)、今後友達や主人とスポーツとしてボウリングを継続していきたいと思います。
(50代女性)

定年後、何かスポーツを始めようと思っていたので、とてもありがたいです。毎回とても楽しく学べております。ありがとうございます。
(70代男性)

教室が終わればすべて終了では淋しいです。教室のメンバーで終了後も集まるような機会(例えば、月例会など)があればボウリングを続ける張り合いが生まれると思います。
(70代女性)

マナー・ルールを大事に楽しくゲームができていますので楽しく教室を迎えています。
(60代男性)

お問い合わせ
お申込みは

勝田パークボウル
健康ボウリング教室 お申込み・受付は 横島・岡田まで

TEL:029-212-9777

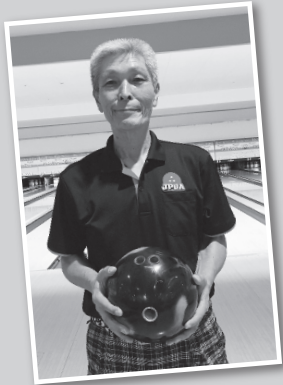
※平日・土日祝にかかわらず、随時受付を行っております。※電話受付時間 9時~18時
FAXでのお申込の場合は **029-272-0585** まで

FAXでお申込の際は裏面の申込用紙をご利用下さい。不明な点は気軽に電話にてお問合せ下さい。



ご予約
お問い合わせは
コチラから▼

講師紹介 Bowling Instructor



藪 博文プロ

藪 博文プロ

JPBA 14期生
勝田パークボウルジュニア
レッスン、プロレッスン講師

山本 翔太プロ

JPBA 46期生
勝田ボウリング
スポーツ少年団監督

河野 恵輔

インストラクター

福地 麻紀

ストレッチ指導



認知症予防に必要なもの

運動

運動の習慣化

栄養

栄養とバランスのとれた食生活

休養

適切な休養

バランスのとれた健康生活

+

【知的行動習慣】

筋肉や胃が強く元気に！
血流の循環が良くなる！

レッスンスケジュール(全7週)

講師 日本プロボウリング協会公認インストラクター

1週 10/22(月) 10/23(火)	リラックスして 気軽にいこう！ 生涯スポーツ！ それがボウリング！	●プログラムについて ●ボウリングの特質 (レーン、シューズ、ボール) ●ボールの選び方 ●ピンについて ●エチケット ●ボウリングの 基礎知識
2週 10/29(月) 10/30(火)	楽しく仲良く！ リーグ戦を 楽しもう！	●前週のおさらい ●スコアの付け方 ●ストライクアングル ●スペアアングルの予習 ●リーグ戦の説明
3週 11/5(月) 11/6(火)	楽しく上手に！ 目指せ！ スコアアップ	●前週のおさらい ●スペアアングル ●バランスライン ●リーグについて
4週 11/12(月) 11/13(火)	楽しくレベルアップ！ ボウリングで 体脂肪を燃やそう！	●前週のおさらい ●レーンコンディション ●マシン見学 ●スイングについて

5週 11/19(月) 11/20(火)	楽しくレベルアップ！ 綺麗な投球フォームで 投げよう！	●前週のおさらい ●マイボールについて ●歴史について ●サムアングルについて
6週 11/26(月) 11/27(火)	ボウリングで もっと健康に！	●前週のおさらい ●規格について ●ブッシュアウェイ について ●ビデオで反省会
7週 12/3(月) 12/4(火)	甦れ青春！ ボウリングで 健康に！	●月曜・火曜2コース 交流会・チーム戦 ●全体の復習 ●ビデオで反省会 ●修了証 ●写真撮影 ●茶話会

全日程に「ストレッチ」「フリー投球」
「スコアリング(リーグ形式)」があります。

※自分の投球をビデオ撮影録画。投球フォームをチェック出来ます。
※期間中、有名女子プロボウラーを招待！（トークとふれあい投球）

こんなにある！
ボウリングの
医学的効果

医学的効果 1

「生涯スポーツで健康管理」治療医学から予防医学へと変化・他スポーツとの比較

医学的効果 2

「最適な運動と体脂肪を効果的に減らす運動」「血糖値を下げて糖尿病を予防治療する」

医学的効果 3

「ストレッチの効果」
「運動で老化難症を予防」

医学的効果 4

「運動で骨粗鬆症を防ぐ」

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をしてご利用下さい

(注)過去に本教室に参加された方は、お申込できません。予めご了承下さい。

ご希望コース (いずれかのコースに○をしてください)	<input type="checkbox"/>	月曜コース	<input type="checkbox"/>	火曜コース
ふりがな	性別		生年月日	年 月 日
お名前	男・女		年齢	才
住所 〒□□□-□□□□				
電話番号(携帯可)	お申込のきっかけ 折込チラシ・友達の紹介・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。			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。	

《お申込頂きました個人情報情報は教室の運営以外には使用致しません》

勝田パークボウル 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
健康ボウリング教室 お申込み・受付は 横島・岡田まで ※電話受付時間 9時~18時

※ファックスでお申込の場合は、2~3日中に教室受付担当より折り返しお電話にて確認をさせていただいた時点で正式に申込み完了とさせていただきます。万が一、教室受付担当から連絡が無かった場合にはご面倒をお掛けしますが、ボウリング教室担当までお問合せをお願い致します。