

プロレッスンでお悩みを解消しちゃおう!

ボウリングを始めたばかりの方も、スコアが上がってきた方も、ボウリングに関するお悩みは人それぞれです。色々と試行錯誤することも大事ですが、頼れるプロボウラーに聞いてみると、意外に早く答えが見つかることがあるんですよ！一人で悩まずにお悩みをサクッと解消しちゃいましょう～(*^▽^*) / 「目からウロコ」の情報も聞けるかもしれませんよ～♪

本八幡スターレーンには頼りになるプロが多数在籍中!



6階に申込用紙を設置しておりますので、事前にお名前をご記入ください。詳しくはフロントスタッフまで!



11月度ボウリングレッスン開催日程

日付	曜日	開始時間	時間・制限	料金	担当
4	土	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		13:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
5	日	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		17:30	60分	1300円	菊地P
6	月	12:15	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		14:00	60分：先着8名	1300円	長縄P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
7	火	12:30	60分：先着8名	1300円	棚橋P
		15:00	50分	1100円	坂本P
8	水	10:30	60分：先着8名	1300円	貞松P
		13:30	60分：先着4名	1300円	貞松P
9	木	10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
		14:30	60分：先着8名	1300円	貞松P
11	土	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		13:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
12	日	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		17:30	60分	1300円	正田P
13	月	10:30	60分：先着8名	1300円	長縄P
		12:15	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		14:00	60分：先着8名	1300円	長縄P
		15:40	60分	1300円	佐々木P・長縄P
14	火	12:30	60分：先着16名	1300円	小須田P
		15:00	50分	1100円	坂本P
15	水	10:30	60分：先着8名	1300円	貞松P
		14:00	60分：先着4名	1300円	貞松P
		18:10	60分：先着16名	1300円	藤井P&淺田P
16	木	10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
		14:30	60分：先着8名	1300円	貞松P
18	土	18:10	60分	1300円	秋吉P
		11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
19	日	12:45	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
20	月	10:30	60分：先着8名	1300円	長縄P
		12:15	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		14:00	60分：先着8名	1300円	長縄P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
21	火	12:30	60分：先着8名	1300円	棚橋P
22	水	10:30	60分	1300円	貞松P
		14:00	60分：先着4名	1300円	貞松P
23	木祝	10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
25	土	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		13:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
26	日	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
27	月	12:15	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		14:00	60分：先着8名	1300円	長縄P
		15:40	60分	1300円	佐々木P・長縄P
28	火	10:30	60分：先着8名	1300円	小須田P
		12:30	60分：先着8名	1300円	小須田P
		15:00	50分	1100円	坂本P
29	水	10:30		中止	貞松P
		14:00			貞松P
30	木	18:10	60分	1300円	秋吉P

第3回 らっくん&らっぴーのボウリング豆知識!

第3回を迎えましたこのコーナー!今回は「上半身」の使い方を更に掘り下げていこう!

前回はせむが...腕を支点に肘をしっかりと伸ばしてボールの重みだけで自然に振るというお話だったけど?

どうぞう!その通り!今回はその続きといつかより一層、自然に振る身のお話だよ!

肘をきゅきゅに曲げておいても右へいったり左へいったり...自分の思った所にいかないのよね...

うんうん、どうなんだよね...よくある原因の一つとしては「支点」が動いてしまっている事なんだ!

「支点」が動く...?支点って何の、肩だけ?

そう!ボウリングにおける「スイング」はよく振り子運動に例えられるよね?振り子の支点部分が動いてしまうと軌道が歪んでしまうんだ。

つまり、肩が動いてしまえばスイングが安定しない?

その通り!今回のテーマは支点(肩)を動かさない為には?という事だね!

重いボールを振り回しているのだから、当然何もしなければ重心が狂いスイングが歪みます!

ボールを持たない方の手、肩と水平に上げ気持ち少し前に出すくらいで保つと、スイングが安定しやすいですよ!バランスを保つ為でもあるのですが、常に同じ動きを意識して投球する事も重要なのです!!

振り子運動

悪い例

ボール(おもり) 肩(支点) 腕(糸)

支点 が安定しないと軌道がずれる!!

いい夫婦の日記念 ミックスダブルスTM

ふたりで、ストライク! 2017.11.23 MIXダブルス 記念トーナメント

開催日 11月23日(祝)
開始時間 12:00スタート

参加資格 ご夫婦・男女ペア

ハンデ オフィシャルデ使用
通常：2,400円(1名)
友の会：2,200円(1名)
夫 婦 別：4,000円(2名)

参加費 競技方法 ダブルス戦2G+スキャッチ戦2G

表彰 優勝～5位・7位・10位・以下5飛賞
・チームHG賞(ハンデ込)

なかよしファミリーボウリングレッスン

平成29年10月28日(土)

時間 ① 9:00～
② 15:30～

参加費 親子2名：1200円
子供1名：600円

参加資格 中学生以下のお子様と大人の方(祖父祖母も可)

*料金はレッスン・ゲーム代・費補込

お子さん・お孫さんと楽しく投げましょう!
棚橋プロが楽しくレッスンしますよ～♪

お孫さんと参加してみませんか?
皆様のご参加お待ちしております。
親子会に楽しんでくださいね!

*レッスンは電話での事前申し込みが必要です。スタッフまでお声かけ下さい。
*先着順のレッスンは参加人数に制限あり。大変申し訳ございませんが満員の場合はご遠慮下さい。
但し、レーンの空き状況により参加人数を調整する場合がございますので、予めご了承下さいませ。

開催日	曜日	本八幡スタースタレーン 大会名	トーナメントスケジュール	開催時間	人数	参加費	表彰	参加資格	公募	HDCP
1日	水	ハンチアウトトーナメント	スタップと投げよう！7-10カップトーナメント	10:30	3	3名 2,500円 3名 2,500円 3名 2,500円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
2日	木	スコビーオンバスターンにチャレンジ！ ラッキーブレームトーナメント	スコビーオンバスターンにチャレンジ！ ラッキーブレームトーナメント	20:30	4	3名 2,700円 3名 2,250円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	-	非公認
3日	金	秋吉夕紀プロと投げよう！4-6カップトーナメント	秋吉夕紀プロと投げよう！4-6カップトーナメント	10:30	3	3名 2,350円 3名 2,100円 3名 2,000円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		日替りハンチアウトトーナメント	日替りハンチアウトトーナメント	16:00	3	3名 2,500円 3名 2,300円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		7-10カップトーナメント	7-10カップトーナメント	9:00	4	3名 2,500円 3名 2,300円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		しままレッスン&投げよう！トーナメント！	しままレッスン&投げよう！トーナメント！	12:15	4	3名 2,350円 3名 2,300円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		中島美穂プロチャレンジ	中島美穂プロチャレンジ	15:00	3	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		日替りハンチアウトトーナメント	日替りハンチアウトトーナメント	20:00	4	3名 2,500円 3名 2,300円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
5日	日	友の会ハンチアウトトーナメント	友の会ハンチアウトトーナメント	9:00	4	3名 2,500円 3名 2,300円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	友の会	○	公認
		種島愛子プロチャレンジ	種島愛子プロチャレンジ	12:00	6	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		長縄多羅子プロチャレンジ	長縄多羅子プロチャレンジ	19:00	4	3名 2,250円 3名 2,100円 3名 2,000円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
6日	月	長縄多羅子プロと投げよう！トーナメント	長縄多羅子プロと投げよう！トーナメント	10:10	3	3名 2,100円 3名 2,000円 3名 1,900円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		長縄多羅子プロお祭り！記念トーナメント	長縄多羅子プロお祭り！記念トーナメント	15:30	3	3名 2,100円 3名 2,000円 3名 1,900円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
7日	火	坂本晴里プロと投げよう！カラビントーナメント	坂本晴里プロと投げよう！カラビントーナメント	16:00	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
8日	水	貞松保行プロと投げよう！7-10トーナメント	貞松保行プロと投げよう！7-10トーナメント	16:15	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		川上康スタップと投げよう！ペアバトルにチャレンジ！	川上康スタップと投げよう！ペアバトルにチャレンジ！	20:30	4	3名 2,700円 3名 2,500円 3名 2,300円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	-	非公認
9日	木	KO賞山分け！真松保行プロチャレンジ	KO賞山分け！真松保行プロチャレンジ	16:00	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		長縄多羅子プロレッスン&投げよう！トーナメント	長縄多羅子プロレッスン&投げよう！トーナメント	10:10	3	3名 2,250円 3名 2,100円 3名 2,000円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
10日	金	KO賞山分け！長縄多羅子プロと投げよう！ やわた娘と投げよう！	KO賞山分け！長縄多羅子プロと投げよう！ やわた娘と投げよう！	16:00	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		日替りハンチアウトトーナメント	日替りハンチアウトトーナメント	20:30	4	3名 2,500円 3名 2,300円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
11日	土	7-10カップトーナメント	7-10カップトーナメント	9:00	4	3名 2,500円 3名 2,300円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		矢野那代プロチャレンジ	矢野那代プロチャレンジ	12:15	4	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		マンズリーチャンピオン決定戦	マンズリーチャンピオン決定戦	20:00	4	3名 3,200円 3名 3,000円 3名 2,800円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	友の会	○	非公認
12日	日	7-10カップトーナメント	7-10カップトーナメント	9:00	6	3名 2,500円 3名 2,350円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		KO賞山分け！スタップチャレンジ	KO賞山分け！スタップチャレンジ	13:30	4	3名 2,500円 3名 2,350円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		正田晃也プロチャレンジ	正田晃也プロチャレンジ	16:00	3	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
13日	月	川崎プロと投げよう！ハンマーチャンストーナメント	川崎プロと投げよう！ハンマーチャンストーナメント	19:00	4	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
14日	火	小須田プロと投げよう！ラッキーブレームトーナメント	小須田プロと投げよう！ラッキーブレームトーナメント	15:30	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
15日	水	貞松保行プロと投げよう！トーナメント	貞松保行プロと投げよう！トーナメント	16:00	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		藤井プロ&藤井プロと投げよう！スコビーオンバスターンにチャレンジ	藤井プロ&藤井プロと投げよう！スコビーオンバスターンにチャレンジ	16:15	3	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	非公認
16日	木	KO賞山分け！貞松保行プロ&秋吉夕紀プロダブルチャレンジ	KO賞山分け！貞松保行プロ&秋吉夕紀プロダブルチャレンジ	20:30	4	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
17日	金	長縄多羅子プロレッスン&投げよう！トーナメント	長縄多羅子プロレッスン&投げよう！トーナメント	16:00	3	3名 2,250円 3名 2,100円 3名 2,000円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		日替りハンチアウトトーナメント	日替りハンチアウトトーナメント	16:00	3	3名 2,250円 3名 2,100円 3名 2,000円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		長縄多羅子プロと投げよう！7-10カップトーナメント	長縄多羅子プロと投げよう！7-10カップトーナメント	9:00	4	3名 2,500円 3名 2,300円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		7-10カップトーナメント	7-10カップトーナメント	12:15	4	3名 2,500円 3名 2,300円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
18日	土	佐々木プロレッスン&投げよう！トーナメント！	佐々木プロレッスン&投げよう！トーナメント！	15:00	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		渡辺順明プロチャレンジ	渡辺順明プロチャレンジ	20:00	4	3名 2,600円 3名 2,400円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		キリンおはようトーナメント	キリンおはようトーナメント	9:00	4	3名 2,400円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
19日	日	友の会月例会	友の会月例会	12:00	4	2,300円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	友の会	○	公認
		眞崎彩子プロチャレンジ	眞崎彩子プロチャレンジ	19:00	4	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
20日	月	長縄多羅子プロと投げよう！4-6カップトーナメント	長縄多羅子プロと投げよう！4-6カップトーナメント	15:30	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
21日	火	大型予約の高、トーナメントはごさいません。	大型予約の高、トーナメントはごさいません。	16:00	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
22日	水	KO賞山分け！貞松保行プロチャレンジ	KO賞山分け！貞松保行プロチャレンジ	16:15	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		ヘアバスターンにチャレンジ！	ヘアバスターンにチャレンジ！	20:30	4	3名 2,700円 3名 2,500円 3名 2,300円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	-	非公認
		日替りハンチアウトトーナメント	日替りハンチアウトトーナメント	9:00	4	3名 2,300円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
23日	木	いい夫婦の日記念ダブルストーナメント *詳細はポスターで	いい夫婦の日記念ダブルストーナメント *詳細はポスターで	12:00	4	3名 2,400円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	男女ペア	×	公認
		貞松保行プロチャレンジ	貞松保行プロチャレンジ	15:00	4	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		やわた娘と投げよう！	やわた娘と投げよう！	19:00	4	3名 2,800円 3名 2,600円 3名 2,400円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
24日	金	長縄多羅子プロレッスン&投げよう！トーナメント	長縄多羅子プロレッスン&投げよう！トーナメント	10:10	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		KO賞山分け！長縄多羅子プロチャレンジ	KO賞山分け！長縄多羅子プロチャレンジ	16:00	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		日替りハンチアウトトーナメント	日替りハンチアウトトーナメント	9:00	4	3名 2,500円 3名 2,300円 3名 2,200円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		仲良しファミリーボウリンググレッズ	仲良しファミリーボウリンググレッズ	9:00	3	600円	優勝～3位 優勝～3位 優勝～3位	親子	-	×
25日	土	仲良しファミリーボウリンググレッズ	仲良しファミリーボウリンググレッズ	12:15	4	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		細崎孝太プロチャレンジ	細崎孝太プロチャレンジ	15:30	3	600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	親子	-	×
		秋光プロ&小久保プロと投げよう！トーナメント	秋光プロ&小久保プロと投げよう！トーナメント	20:00	4	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
26日	日	キリンカップトーナメント	キリンカップトーナメント	9:00	6	3名 3,500円 3名 3,300円 3名 3,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		岡田スタップと投げよう！ゆうゆうトーナメント	岡田スタップと投げよう！ゆうゆうトーナメント	13:30	3	3名 2,200円 3名 2,100円 3名 2,000円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		戸辺誠プロチャレンジ (e社やわた娘)	戸辺誠プロチャレンジ (e社やわた娘)	19:00	4	3名 3,000円 3名 2,800円 3名 2,600円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
27日	月	長縄多羅子プロレッスン&投げよう！トーナメント	長縄多羅子プロレッスン&投げよう！トーナメント	10:10	3	3名 2,250円 3名 2,100円 3名 2,000円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		川崎由憲プロと投げよう！4-6カップチャレンジ	川崎由憲プロと投げよう！4-6カップチャレンジ	15:30	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
28日	火	小須田プロ&坂本プロと投げよう！カラビントーナメント	小須田プロ&坂本プロと投げよう！カラビントーナメント	16:00	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		ホップステップトーナメント	ホップステップトーナメント	10:30	3	3名 2,200円 3名 2,100円 3名 2,000円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
29日	水	田村スタップと投げよう！ハンチアウトトーナメント	田村スタップと投げよう！ハンチアウトトーナメント	16:15	3	3名 2,300円 3名 2,100円 3名 2,000円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		川上康スタップと投げよう！スコビーオンバスターンにチャレンジ！	川上康スタップと投げよう！スコビーオンバスターンにチャレンジ！	20:30	4	3名 2,700円 3名 2,500円 3名 2,300円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	-	非公認
30日	木	7-10カップトーナメント	7-10カップトーナメント	10:30	3	3名 2,250円 3名 2,100円 3名 2,000円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認
		KO賞山分け！秋吉夕紀プロチャレンジ	KO賞山分け！秋吉夕紀プロチャレンジ	16:00	3	3名 2,350円 3名 2,200円 3名 2,100円	優勝～5位 優勝～5位 優勝～5位	自由	○	公認

29.11.1~29.11.30

ボールクリーナー



SALE

クリーナー関連全品15%OFF!

PRO SHOP

買ったためだけに買わないでね！

友の会会員お得情報!

モーニングサービス!

平日の朝9:00から10:00まで!!

お一人さま
60分: **900円**

友の会会員限定60分間投げ放題!

18:00~22:00まで!!

お一人さま
60分: **1100円**



その日の気分に合わせてお選びください!

3・5・7ゲームボウリングセット

今日は調子が良いから7ゲームにしようかな?

3ゲーム **1250円**

5ゲーム **1550円**

7ゲーム **1850円**

