

今年もボウリングで元気にいきましょう!

あけまして
おめでとら
ございます

今年も本八幡スターレーンを
どうぞよろしくお願ひ申し上げます

プロレッスンでお悩みを解消しちゃおう!



スターレーンには頼りになるプロが多数在籍中!

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(*^v^*)
「目からウロコ」の情報も聞けるかもしれませんよ〜♪

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♪

第5回 らっくん&らっぴーのボウリング豆知識!

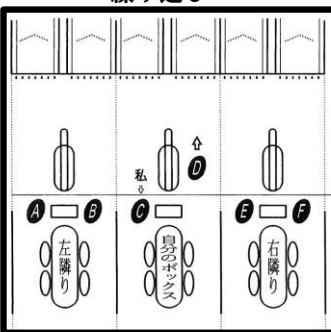
皆さん! お待たせしました!
今回は、前回に続き、ボウリングをもっと楽しむ上で必要となる
リーグ戦・トーナメントに参加する際のマナー講座になります!
第4回ではBOXけん制についてのお話でした
復習したい方はセンターの掲示板を見て下さいね!
さてさて、今回のテーマは「投球間隔」についてです!
実は、この投球間隔、なかなか難しいものなのです...
今回は、初心者さんだけでなく、中級者~上級者の方も、確認の意を込めて
見てみてね!
それじゃあ説明していくよ!

投球間隔の原則

自分のボックスの1人が投球
↓
右隣のボックスの1人が投球
左隣のボックスの1人が投球

自分のボックスの1人が投球
↓
右隣のボックスの1人が投球
左隣のボックスの1人が投球

繰り返し...



投球間隔とは?

同時投球やBOXけん制など、様々なルールやマナーがあるボウリング
それらを守り、ゲームをスムーズに進行させる為に欠かせない重要な要素だ

◆基本的な考え方

自分や周りの人に偏りが出ない様に、順番に投げていく
図でいうところの、Dが投球を終えると、B・Fが投球を開始する
B・Fの投球が終われば、続いてCが投球する
Cの投球が終了し、次はA・Eが投球を開始し、次はDの順番という流れになる
ただし、同じBOXの人間が連続しないように注意が必要だ

◆待機状態

自分の投球順が来るまでは、他者の精神集中の妨げにならない様にベンチ付近でスタンバイする

◆投球準備

ボールを手に取り、クロスで汚れを取り、投球の為の集中を行う

◆投球待機

左右のボックスを確認し、投球のタイミングを伺う

◆投球開始

両隣のボックスの人が投げ始めたら、すぐにアプローチに立ち投球を開始する
隣のボックスの人が戻ってきてからでは遅い

別紙、資料もご用意してあります!
もっと詳しく知りたい方は
無料諮詢しておりますのでぜひどうぞ!

平成30年1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
1日	月	※ プロレッスンは休止となります。			
2日	火	※ プロレッスンは休止となります。			
3日	水	※ プロレッスンは休止となります。			
4日	木	18:30	60分	1300円	藤井P & 浅田P
5日	金	16:30	60分	1300円	長縄P
		17:30	60分	1300円	坂本P
		18:30	90分	1900円	秋吉P
		19:00	60分	1300円	秋吉P
6日	土	11:00	60分: 先着8名	1300円	佐々木P
		12:30	60分: 先着8名	1300円	佐々木P
7日	日	※ プロレッスンは休止となります。			
8日	月	12:00	※ トーナメント開催の為中止になりました		
9日	火	14:00	60分: 先着8名	1300円	佐々木P
		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	60分: 先着4名	1300円	棚橋P
10日	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
11日	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4名	1300円	貞松P
12日	金	18:10	60分	1300円	秋吉P
		18:30	90分	1900円	秋吉P
		19:00	60分	1300円	秋吉P
13日	土	11:00	60分: 先着8名	1300円	佐々木P
		12:30	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
		18:30	60分	1300円	三浦P
14日	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
15日	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
			60分: 先着8名	1300円	佐々木P
16日	火	15:00	50分	1100円	坂本P
17日	水	10:30	60分: 先着8名	1300円	貞松P
18日	木	10:30	60分: 11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
		18:10	60分	1300円	秋吉P
19日	金	18:30	90分	1900円	秋吉P
		19:00	60分	1300円	秋吉P
			60分	1300円	秋吉P
20日	土	11:00	60分: 先着8名	1300円	佐々木P
21日	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
22日	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
23日	火	※ プロレッスンは休止となります。			
24日	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
25日	木	10:30	60分: 11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
26日	金	※ プロレッスンは休止となります。			
27日	土	11:00	60分: 先着8名	1300円	佐々木P
		12:30	60分: 先着8名	1300円	佐々木P
		18:30	60分	1300円	三浦P
28日	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
29日	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
30日	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
		20:30	90分: 先着8名	1900円	棚橋P/追加
		21:00	60分: 先着8名	1300円	棚橋P/追加
31日	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

*レッスンは電話での事前申し込みが出来ますのでスタッフまでお電話下さい。
*先着順のレッスンは定員数に達し次第、大失礼致しませんが締め切らせて頂きます。
但し、レーンの空き状況により参加人数を増やす場合がございますので、予めご了承下さいませ。
*変更の可能性もございます! 詳しくはホームページ、場内掲示をご覧ください!

本八幡スターレーン トーナメントスケジュール		平成30年01月		参加資格		公認		HDC P	
開催日	大会名	開始時間	G数	参加費	表彰	参加資格	公認		
1月	友の会謝恩記念！支配人杯ボウリング大会	10:00	2	無料	優勝～5位 賞状	友の会限定 先着63名	○	公認	
	新春！パンチアウトトーナメント・抽選賞あり！	12:15	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	新春！秋吉夕紀プロとやわた娘・もえかちゃん！ vol.1	15:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	新春！秋吉夕紀プロとやわた娘・もえかちゃん！ vol.2	19:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
2火	新春！お年玉トーナメント	9:00	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	新春！7-10カップトーナメントpart-1	12:15	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	新春！7-10カップトーナメントpart-2	17:00	3	通常 2,350円 SLC 2,100円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	新春！渡邊航明プロチャレンジ feat.やわた娘ちえちゃん！	20:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
3水	新春！パンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	新春！7-10カップトーナメントpart-1	12:15	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	新春！7-10カップトーナメントpart-2	17:00	3	通常 2,350円 SLC 2,100円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	新春！中島美穂プロチャレンジ feat.やわた娘 もえかちゃん！	20:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
4木	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	7-10カップトーナメント	12:15	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	藤井信人プロと浅田梨奈プロと投げよう！トーナメント	20:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	長縄多穂子プロレッスンと投げようトーナメント	10:10	3	通常 2,250円 SLC 2,100円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
5金	秋吉夕紀プロと投げよう！7-10カップトーナメント	16:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	鶴井亜南プロと坂本詩緒里プロと投げよう！	19:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
6土	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	仲良しファミリーボウリングレッスン	9:00	3	600円	優勝～5位 賞状	親子	-	×	
	棚橋孝太プロチャレンジ	12:15	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
	佐々木プロレッスンとトーナメント	15:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
7日	仲良しファミリーボウリングレッスン	15:30	3	600円	優勝～5位 賞状	親子	-	×	
	秋光楓プロと矢野朋代プロと投げよう！	20:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	キリンおはようトーナメント	9:00	4	通常 2,400円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	友の会ハンディキャップトーナメント	12:00	6	3,200円	優勝～5位 賞状	友の会	○	公認	
8月	高坂プロと秋吉プロと投げよう！	20:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	友の会月例会 ※特殊開催です、詳細は申込用紙をご覧ください	12:00	4	2,300円	優勝～5位 賞状	友の会	○	公認	
	中島美穂プロチャレンジ feat.やわた娘ちえちゃん！	19:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
9火	小須田プロ投げよう！ラッキーフレームトーナメント	16:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	貞松保行プロと投げよう！パンチアウトトーナメント	16:15	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
10水	アニマルパターンにチャレンジ！ウルフパターン	20:30	4	通常 2,700円 SLC 2,500円	優勝～5位 賞状	自由	-	非公認	
	KO賞山分け！貞松保行プロと秋吉夕紀プロチャレンジ	16:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
12金	長縄多穂子プロと投げよう！7-10カップトーナメント	16:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
13土	三浦美里プロチャレンジ	20:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
	マンズリーチャンピオン決定戦	9:00	6	3,200円	優勝～5位 賞状	友の会	○	年齢性別	
14日	廣崎彩子プロチャレンジ	19:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
	長縄プロと川崎プロと投げよう！カラービントーナメント	15:30	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
16火	坂本詩緒里プロと投げよう！4-6カップトーナメント	16:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	KO賞山分け！貞松保行プロチャレンジ	16:15	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
17水	アニマルパターンにチャレンジ！ベアパターン	20:30	4	通常 2,700円 SLC 2,500円	優勝～5位 賞状	自由	-	非公認	
	KO賞山分け！貞松保行プロと秋吉夕紀プロチャレンジ	16:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
18木	長縄多穂子プロレッスンと投げようトーナメント	10:10	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	長縄多穂子プロと投げよう！アベレージアップトーナメント	16:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
19金	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	7-10カップトーナメント	12:15	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	MSLフレンドシップトーナメント	12:30	3	※ 詳細は場内ポスターをご覧ください					
	佐々木プロレッスンと投げようトーナメント！	15:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
20土	戸辺誠プロチャレンジ	20:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	2017年度MSL友の会選手権大会	9:00	6	4,300円	優勝～5位 賞状	友の会	○	公認	
21日	正田晃也プロチャレンジ	19:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
	長縄プロと川崎プロと投げよう！ハンマーチャンス	15:30	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
22月	スタッフと投げよう！7-10カップトーナメント	16:00	3	通常 2,250円 SLC 2,100円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	貞松保行プロと投げよう！7-10カップトーナメント	16:15	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
24水	アニマルパターンにチャレンジ！シャークパターン	20:30	4	通常 2,700円 SLC 2,500円	優勝～5位 賞状	自由	-	非公認	
	KO賞山分け！貞松保行プロチャレンジ	16:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
25木	長縄多穂子プロレッスンと投げようトーナメント	10:10	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	棚橋孝太プロと投げよう！ホップステップアップ	16:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
26金	やわた娘と投げよう！	20:30	4	通常 2,800円 SLC 2,600円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	7-10カップトーナメント	12:15	4	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	佐々木プロレッスンと投げようトーナメント！	15:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
27土	三浦美里プロチャレンジ	20:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
	キリンカップトーナメント	9:00	6	通常 3,500円 SLC 3,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
28日	岡田スタッフと投げよう！ゆうゆうトーナメント	13:30	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	小久保実希プロチャレンジ	19:00	4	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
29月	長縄プロと川崎プロと投げよう！ハンマーチャンス！	15:30	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
	小須田プロ投げよう！ラッキーフレームトーナメント	16:00	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状	自由	○	公認	
30火	KO賞山分け！貞松保行プロチャレンジ	16:15	3	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝～5位 賞状・K0賞	自由	○	公認	
	アニマルパターンにチャレンジ！ドラゴンパターン	20:30	4	通常 2,700円 SLC 2,500円	優勝～5位 賞状	自由	-	非公認	

会員&ロッカーの更新手続は お済みでしょうか？

友の会年会費 : 3600円

ロッカー料金

大型ロッカー : 5160円

小型ロッカー : 3360円

超小型ロッカー : 2640円

※期限内に更新手続をされないと、ポイントが失効してしまいますので、十分ご注意ください。
※カードのポイントはロッカー更新でもご利用いただけますので、ご利用の際はその旨をフロントスタッフにお申し付けください。

1月度プロショップおすすめ情報！

皆さんはボウリングをしている時に
周りで手に何か装着して投げている
人を見たことがありますか？
そしてその人が良い点数を
出しているのをご存知でしょうか？
コレはリスタイ（正式にはリストタイ）と
言いまして、投球する際の**手首の
補助・親指の抜け具合を安定**させる・
中指&薬指の**掛かりを強く**するなどの効果が得られます。



各種リスタイが特別割引?!
今がチャンスだ!
この機会にぜひ使ってみよう!!

7月ショップ志益までご相談ください!!

第15回 DAYタイムリーグチーム交流戦

MSLフレンドシップ トリオフェスティバル

開催日 1月20日（土）
受付開始 12:00～
練習開始 12:30～
参加費 2,200円（1名）
参加資格 昼間開催の同一リーグ内の3人チーム
参加人数 先着16チームとさせていただきます
競技内容 トリオ戦3ゲーム・アメリカ方式



参加して野菜をいっぱいゲットしよう!
抽選賞も多数用意しております(笑)
詳しくは場内ポスターをご覧ください!

なかよしファミリー ボウリングレッスン

平成30年1月6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（祖父母もOK）

※料金はレッスン・ゲーム代・貸靴込



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～!