

ミニミニ♪ルーキーズ 交流戦

～4月度開催～
14日(木) 21日(木)
 10:30からスタート!
 参加資格はセンター
 公認AVE170以下
 参加費2250円!

ボウリングを始めたばかりの方や
 健康の為、お友達と楽しくボウリングが
 そんな目的でボウリングをされている方に
 とってもオススメです!
 この交流戦は、スコアを競うというよりは
 色々な方と交流しながら
 楽しくボウリングをすることが趣旨です!
 興味のある方は担当の那覇までお声掛けください!

皆でボウリングを楽しもう!

第30回 らっくん&らっぴーのボウリング豆知識!

皆さん、らっくん&らっぴーだよ!
 さて、今回のお話も前回につづき
 【個人練習のススメ】でございます。
 こんなご時世なのでおうちでできる
 また久しぶりにボウリングをする際の
 注意点をお話して参ります!

【ボウリングの練習方法について②】

ボウリングの練習方法は様々ありますが、まずおうちで簡単にできる練習という点、シャドーボウリングが人気でオススメですよね♪

できれば、姿見などの大きい鏡の前で、スイングをして、同じ動きを何度か繰り返してみるという点ですね!

大事なのは、肩や腕の力を抜いて、まっすぐスイングする事です。

また、実際にマイボールに似た形状、重さの物を持ってスイングするのもより効果的なのですが、なかなかないですよね…

そういう時は、ペットボトルにお水を入れて、重さを感じながらスイングするのもオススメですよ♪

あとは、長期間ボウリングをしてないと、足腰がだんだん弱ってきてしまうので、階段の昇降運動や、ストレッチ、軽い筋力トレーニングなんかも定期的に行っていくという点ですね!

それから、久しぶりにボウリングをする時の注意点!

例えば、3週間ぶりとか、1ヶ月ぶりとかにボウリングをプレーする場合は、まずはボールを持たずにアプローチを軽く滑らせてみてください!

また、軽く関節周りのストレッチ、ふくらはぎやアキレス腱などを伸ばす準備運動をしてください。

そしてまずは、0歩助走や一歩助走で軽くボールを転がしてみてください。

ファールラインの近くに立って、歩かずボールをスイングして玉を放るだけです!

久しぶりだと、思っているよりボールを重たく感じます。いきなりいつも通りのフォームでやってしまうと、ボールに振られて転倒…なんてことも(・_・;)

最初はかる～く投球していき、徐々にいつも通りのフォームに戻っていきってくださいね♪

【お知らせ】
 4月のレッスンですが急遽内容を変更または休止とする場合がございます。その際は場内掲示等でお知らせいたしますので、予めご了承くださいませ。

2020年4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	水	10:30	60分or90分:先着4名 <small>*当日の状況により8名になる可能性あり</small>	1400円/2000円	貞松P
		13:30	60分or90分:先着4名	1400円/2000円	貞松P
2	木	10:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
		13:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
		18:10	60分	1400円	秋吉P
3	金	18:30	90分	2000円	秋吉P
		19:00	60分	1400円	秋吉P
4	土	12:30	60分:先着8名	1400円	佐々木P
5	日	11:00	60分:先着8名	1400円	佐々木P
6	月	10:30	60分:先着8名	1400円	長縄P
		12:15	60分:先着8名	1400円	佐々木P
		14:00	60分:先着8名	1400円	長縄P
		15:40	60分:先着4名	1400円	佐々木P
7	火	11:00	60分:先着8名	1400円	小須田P
		12:30	60分:先着8名	1400円	小須田P
8	水	10:30	60分or90分:先着4名 <small>*当日の状況により8名になる可能性あり</small>	1400円/2000円	貞松P
		13:30	60分or90分:先着4名	1400円/2000円	貞松P
9	木	10:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
		13:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
		18:10	60分	1400円	秋吉P
10	金	18:30	90分	2000円	秋吉P
		19:00	60分	1400円	秋吉P
11	土	12:30	60分:先着8名	1400円	佐々木P
12	日	15:40	60分:先着8名	1400円	佐々木P
13	月	10:30	60分:先着8名	1400円	長縄P
		12:15	60分:先着8名	1400円	佐々木P
		14:00	60分:先着8名	1400円	長縄P
		15:40	60分:先着4名	1400円	佐々木P
15	水	10:30	60分or90分:先着4名 <small>*当日の状況により8名になる可能性あり</small>	1400円/2000円	貞松P
		13:30	60分or90分:先着4名	1400円/2000円	貞松P
16	木	10:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
		13:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
		18:10	60分	1400円	秋吉P
17	金	18:30	90分	2000円	秋吉P
		19:00	60分	1400円	秋吉P
18	土	11:00	60分:先着8名	1400円	佐々木P
		12:30	60分:先着8名	1400円	佐々木P
19	日	11:00	60分:先着8名	1400円	佐々木P
		15:40	60分:先着8名	1400円	佐々木P
20	月	10:30	60分:先着8名	1400円	長縄P
		12:15	60分:先着8名	1400円	佐々木P
		14:00	60分:先着8名	1400円	長縄P
		15:40	60分:先着4名	1400円	佐々木P
21	火	20:30	90分:先着8名	1900円	棚橋P
		21:00	60分:先着8名	1400円	棚橋P
22	水	10:30	60分or90分:先着4名 <small>*当日の状況により8名になる可能性あり</small>	1400円/2000円	貞松P
		13:30	60分or90分:先着4名	1400円/2000円	貞松P
23	木	10:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
		13:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
		18:10	60分	1400円	秋吉P
24	金	18:30	90分	2000円	秋吉P
		19:00	60分	1400円	秋吉P
25	土	11:00	60分:先着8名	1400円	佐々木P
		12:30	60分:先着8名	1400円	佐々木P
26	日	11:00	60分:先着8名	1400円	佐々木P
		15:40	60分:先着8名	1400円	佐々木P
27	月	10:30	60分:先着8名	1400円	長縄P
		12:15	60分:先着8名	1400円	佐々木P
28	火	11:00	60分:先着8名	1400円	小須田P
		12:30	60分:先着8名	1400円	小須田P
30	木	10:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
		13:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
		18:10	60分	1400円	秋吉P

*レッスンは電話での事前申し込みができますのでスタッフまでお声掛け下さい。
 *先着制のレッスンは定員人数に達し次第、大変申し訳ござい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もございますので、予めご了承くださいませ。
 *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!

【お知らせ】

4月のトーナメントですが急遽、内容を変更または休止とする場合がございます。その際は場内掲示等でお知らせいたしますので、予めご了承くださいませ。

本八幡スターレーン トーナメントスケジュール		2020年4月						
開催日	大会名	開始時間	G数	参加費	表彰	参加資格	公認	HDCP
1	8トライトーナメント -MOTOYAWATA- 1	10:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	特殊	マイボウラー	○	公認
	真松保行プロと投げよう！パンチアウト	16:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
2	8トライトーナメント -MOTOYAWATA- 2	10:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	特殊	マイボウラー	○	公認
	KO賞山分け！真松プロ&秋吉プロチャレンジ	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
3	長縄多福子プロレッスン&投げようトーナメント	10:10	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	長縄多福子プロと投げよう！7-10カップ	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
4	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,650円 SLC 2,450円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	7-10カップトーナメント	12:00	4	通常 2,650円 SLC 2,450円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
5	佐々木プロレッスン 休止となりました	15:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	キリンおはようトーナメント 4・5日のTM	9:00	4	通常 2,550円 SLC 2,350円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
6	日替りパンチアウトトーナメント	12:00	6	3,350円	優勝～5位 特殊	友の会	○	公認
	長縄多福子プロと投げよう！ホップステップ	15:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
7	秋吉夕紀プロと投げよう！スキルアップトーナメント！	20:30	3	通常 2,550円 SLC 2,400円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	小須田礼子プロ&浅田梨奈プロと投げよう！4-6カップ	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
8	真松保行プロと投げよう！7-10カップ	16:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	8トライトーナメント -MOTOYAWATA- 3	10:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	特殊	マイボウラー	○	公認
9	KO賞山分け！真松プロ&秋吉プロチャレンジ	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	長縄多福子プロレッスン&投げようトーナメント	10:10	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
10	プロと投げよう！7-10カップ (プロ未定)	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,650円 SLC 2,450円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
11	7-10カップトーナメント	12:00	4	通常 2,650円 SLC 2,450円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	佐々木プロレッスン&投げようトーナメント	15:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
12	中島美穂プロと投げよう 休止となりました	20:00	4	通常 3,050円 SLC 2,850円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	マンズリーリーグ 11-12日のTM	9:00	6	3,350円	優勝～5位 特殊	友の会	○	年齢別
13	真松保行プロ&秋吉夕紀プロと投げよう！	19:00	4	通常 3,050円 SLC 2,850円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	長縄多福子プロと投げよう！パンチアウト	15:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
14	秋吉夕紀プロと投げよう！スキルアップトーナメント！	20:30	3	通常 2,550円 SLC 2,400円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	ミニミニルークーフトーナメント (アベ170以下限定)	10:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	AVI70以下	○	公認
15	浅田梨奈プロと投げよう！7-10カップ	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	8トライトーナメント -MOTOYAWATA- 4	10:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	特殊	マイボウラー	○	公認
16	真松保行プロと投げよう！7-10カップ	16:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	8トライトーナメント -MOTOYAWATA- 5	10:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	特殊	マイボウラー	○	公認
17	KO賞山分け！真松プロ&秋吉プロチャレンジ	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	長縄多福子プロレッスン&投げようトーナメント	10:10	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
18	プロと投げよう！パンチアウト (プロ未定)	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,650円 SLC 2,450円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
19	7-10カップトーナメント	12:00	4	通常 2,650円 SLC 2,450円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	佐々木プロレッスン&投げようトーナメント！	15:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
20	キリンおはようトーナメント	9:00	4	通常 2,550円 SLC 2,350円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	友の会月例会	12:00	4	2,450円	優勝～5位 特殊	友の会	○	公認
21	渡邊航明プロ&秋吉夕紀プロチャレンジ	19:00	4	通常 3,050円 SLC 2,850円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	KO賞山分け！長縄多福子プロチャレンジ	15:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
22	秋吉夕紀プロと投げよう！スキルアップトーナメント！	20:30	3	通常 2,550円 SLC 2,400円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	ミニミニルークーフトーナメント (アベ170以下限定)	10:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	AVI70以下	○	公認
23	浅田梨奈プロと投げよう！パンチアウト	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	8トライトーナメント -MOTOYAWATA- 6	10:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	特殊	マイボウラー	○	公認
24	真松保行プロと投げよう！7-10カップ	16:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	8トライトーナメント -MOTOYAWATA- 7	10:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	特殊	マイボウラー	○	公認
25	KO賞山分け！真松プロ&秋吉プロチャレンジ	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	長縄多福子プロレッスン&投げようトーナメント	10:10	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
26	プロと投げよう！パンチアウト (プロ未定)	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,650円 SLC 2,450円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
27	7-10カップトーナメント	12:00	4	通常 2,650円 SLC 2,450円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	佐々木プロレッスン&投げようトーナメント！	15:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
28	矢野勝代プロチャレンジ	20:00	4	通常 3,050円 SLC 2,850円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	キリンカップトーナメント	9:00	6	通常 3,650円 SLC 3,350円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
29	ゆうゆうトーナメント	13:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	高坂麻衣プロ&秋吉夕紀プロと投げよう！	19:00	4	通常 3,050円 SLC 2,850円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
30	長縄多福子プロと投げよう！ホップステップ	15:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	秋吉夕紀プロと投げよう！スキルアップトーナメント！	20:30	3	通常 2,550円 SLC 2,400円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
31	小須田礼子プロと投げよう！パンチアウト	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 2,650円 SLC 2,450円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
32	秋吉夕紀プロチャレンジ	19:00	4	通常 3,050円 SLC 2,850円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認
	8トライトーナメント -MOTOYAWATA- 8	10:30	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	特殊	マイボウラー	○	公認
33	KO賞山分け！真松プロ&秋吉プロチャレンジ	16:00	3	通常 2,400円 SLC 2,250円	優勝～5位 特殊	自由	○	公認

オススメプロチャレンジ♪

渡邊航明プロチャレンジ

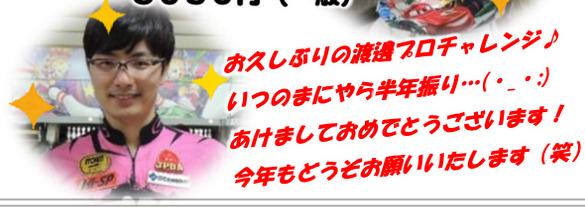
4月19日(日)

19:00~

個人戦4ゲーム

参加費：2850円(友の会)

3050円(一般)



お久しぶりの渡邊プロチャレンジ♪
いつものまにやら半年振り…(・_・)
あけましておめでとうございます！
今年もどうぞお願いいたします(笑)

なかよしファミリー ボウリングレッスン

2020年3月18日(土)

時間 15:30~

参加費 親子 1,200円

子供 600円

参加資格 小学生以下のお子様と
大人の方(祖父母もOK)

*料金は7歳以下のお子様は別途
*お申し込みは必ずお電話にてお願いいたします



休止となりました

楽しく投げましょう！
欄橋プロが親切にレッスンしますよ♪

EIGHT-TRY-TOURNAMENT 8トライトーナメント Season:9

開催スケジュール

4/1(水)・4/2(木)・4/9(木)・4/15(水)
4/16(木)・4/22(水)・4/23(木)・4/30(木)

開始時間 10:30~

競技内容 個人戦3ゲーム

参加費 2250円(友の会)

2400円(友の会以外)

ハンデ オフィシャルハンデ使用

表彰 8トライ専用表彰形式を採用



詳しくは場内ポスターをご覧ください！

秋吉夕紀プロ スキルアップTM



4月6・13・20・27日(月)

開始時間：20時30分

参加費：2400円(友の会)

競技方法：個人戦3ゲーム

表彰：通常表彰



トーナメント後はゆうきプロと
30分練習しよう♪