本八幡スターレーンニュース

社会情勢により、大会・リーグ・プロレッスンの休止・変更等が発生する場合がございますので、予めご了承くださいませ。 また、大会・プロレッスンは先着人数が通常の開催より少なくなっておりますので、お早めにお申し込みください。 仮に定数を上回った際はキャンセル待ちとなる場合もございますので、こちらもご了承くださいませ。 ※8月より、土日祝の夜間に開催するトーナメントを19

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~♬

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♪

のボウリング豆知識

皆さん久しぶり!らっくん&らっぴーだよ! さて、今回のお話は… 【久しぶりのボウリングで気をつける事】です 長いお休みで、なかなか本調子に 戻らない方も多いのではないでしょうか… そんな方たちの助けに少しでもなるといいですね♪ 【久しぶりのボウリングでの注意点】

①力みすぎていきせんか? これだけ長い期間、ボウリングをしていないと、やはり 感覚がだいぶなきっていまいます…。 なので、投げていると「なんかいつもと違う…」という 感覚に陥り、元に戻そうとあちこちに力が入っちゃう、 という負のスパイラルガ···(´;ω; そういう時は、一度練習に来てみてください! そして、ボールを転がす事だけ考え、フニャーっとした 感じて、脱力して投げてみるといいかもしれきせん! そこから投げる場所や狙い目などを再構築していくよう

②ボールを握りしめていきせんか? 久しぶりに持つボールは、今まで以上に重く感じません で した か? そのためボールを落とさないように、と意識してしまい 今きで以上にボールをグリップする事に、力を使いすぎ

にしていきましょう♪

オススメですよ♪

ているかもしれきせん! この状態だと、ついついボールを押し出してしきったり コントロールに影響が出てしまいがちです。

親指をひっかり奥きで入れ、フィンガーを引っ掛けたら 振り子運動の力を利用してスイングして、極力ボールを 持つ(ぶらさげるような感じ)力だけで、意識しながら やってみまひょう!

③投球する時、体がアップダウンしていきせんか? これも足運びなどで、余剰な力が働いて、体が上下して しきっている可能性がありきす。 それによりコントロールや体のバランスに悪影響が…。 ういう時は、頭の位置を動かさないように、意識的に 歩いてみるといいですよ! 投球中の後ろ姿をビデオ撮影するのも一目瞭然なので、

いかがでしょうか?久しぶりのボウリングで、色々と悩き れている方から、たくさん声をいただいています。 悩みがある時はプロレッスンがやっぱりオススメですよ♪ きた来月も、色々と情報を集めこの場であ伝えしきすので、 お楽しみに!

				、こららもこ」本へた。 せていただきましたの [・]		ださい。
Ì				〒8月度ボウリングレッ		
ļ		-11.0	開始時間			
ŀ	日付	曜日	用 11:00	時間・制限 60分:先着8名	料金 1400円	担当 佐々木P
	1	_ ±	12:30	60分:先着8名	1400円	佐々木P
ľ			11:00	60分:先着8名	1400円	佐々木P
	2	日	15:40	60分:先着8名	1400円	佐々木P
L			17:30	60 分	1400円	秋吉P
l			10:30	60分:先着8名	1400円	長縄P
l	3	月	12:15	60分:先着8名	1400円	佐々木P
l			14:00	60分:先着8名	1400円	長縄P
ŀ			15:40 11:00	60分:先着4名 60分:先着8名	1400円 1400円	佐々木P 小須田P
l	4	火	12:30	60分:先着8名	1400円	小須田P
İ	-	ما_	10:30	60分or90分: 先着4名	1400円/2000円	貞松P
l	5	水	13:30	60分or90分: 先着4名	1400円/2000円	貞松P
ſ	6	未 金 土	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
ŀ			18:10	60 分	1400円	秋吉P
l	7		18:30	90分 60分	2000円	秋吉P
ŀ			19:00 11:00	60分:先着8名	1400円 1400円	秋吉P 佐々木P
l	8		15:40	60分:先着8名	1400円	佐々木P
ľ	^		15:40	60分:先着8名	1400円	佐々木P
l	9	日	17:30	60分	1400円	正田P
ľ	10	月	10:30	60分: 先着8名	1400円	長縄P
ļ			12:30	60分:先着8名	1400円	佐々木P
ŀ	11	火	15:00	50分:先着8名	1200円	浅田P
١	12	水	10:30 13:30	60分or90分:先着4名 60分or90分:先着4名	1400円/2000円	貞松P 貞松P
ŀ			10:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
l	13	*	13:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
l	. •	'•'	18:10	60分	1400円	秋吉P
ľ	14	金	18:30	90分	2000円	秋吉P
L	14	- TE	19:00	60 分	1400円	秋吉P
l	15	±	11:00	60分: 先着8名	1400円	佐々木P
ŀ			12:30	60分:先着8名	1400円	佐々木P
	16	В	11:00	60分:先着8名 60分:先着8名	1400円	佐々木P 佐々木P
l	16		15:40 17:30	60分	1400円 1400円	秋吉P
ŀ			10:30	60分: 先着8名	1400円	長縄P
l	17		12:15	60分:先着8名	1400円	佐々木P
l	17	月	14:00	60分:先着8名	1400円	長縄P
ļ			15:40	60分:先着4名	1400円	佐々木P
l			11:00	60分:先着8名	1400円	小須田P
l	18	火	12:30	60分:先着8名	1400円	小須田P 棚橋P
	-		20:30 21:00	90分:先着8名 60分:先着8名	2000円 1400円	棚橋P
ŀ			10:30	60分or90分:先着4名	1400円/2000円	貞松P
l	19	水	13:30	60分or90分: 先着4名	1400円/2000円	貞松P
ľ			10:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
١	20	木	13:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
ŀ			18:10	60 分	1400円	秋吉P
١	21	金	18:30	90 分	2000円	秋吉P
ŀ			19:00 11:00	60分 60分:先着8名	1400円 1400円	秋吉P 佐々木P
١	22	±	15:40	60分:先着8名	1400円	佐々木P
ŀ	00	_	11:00	60分:先着8名	1400円	佐々木P
l	23	B	15:40	60分:先着8名	1400円	佐々木P
ſ			10:30	60分:先着8名	1400円	長縄P
l	24	月	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
ŀ	0.5	pl.	15:40	60分:先着4名 50分:生姜9夕	1400円	佐々木P 浅田P
ŀ	25	火	15:00 10:30	50分:先着8名 60分or90分:先着4名	1200円 1400円/2000円	浅田P 貞松P
l	26	水	13:30	60分or90分:先着4名	1400円/2000円	貞松P
ŀ			10:30	60分:先着8名	1400円	貞松P
l	27	木	13:30	60分: 先着8名	1400円	貞松P
ļ			18:10	60 分	1400円	秋吉P
ľ	28	金	18:30	90分	2000円	秋吉P
ı	28		19:00	60分	1400円	秋吉P
	28	- W			1400円	佐々木P
	28	土	11:00	60分:先着8名		##+D
	29	±	11:00 12:30	60分:先着8名	1400円	佐々木P 佐々木P
			11:00 12:30 11:00	60分:先着8名 60分:先着8名	1400円 1400円	佐々木P
	29	±	11:00 12:30	60分:先着8名	1400円 1400円 1400円	
	30	日日	11:00 12:30 11:00 15:40	60分:先着8名 60分:先着8名 60分:先着8名	1400円 1400円	佐々木P 佐々木P
	29	±	11:00 12:30 11:00 15:40 10:30	60分:先着8名 60分:先着8名 60分:先着8名 60分:先着8名	1400円 1400円 1400円 1400円	佐々木P 佐々木P 長縄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適し次第、キャンセル待ちとなります。 キャンセルされる方は、お早めにスタッフまでご連絡ください。 個し、レーンの定き状況により参加人数を増やす場合もございますので、予めご了承下さいませ。 *急遽、変更や休止になる可能性もございます。その際はフェイスブックや場内掲示にてご案内差し上げます。

社会情勢により、大会・リーグ・プロレッスンの休止・変更等が発生する場合がございますので、予めご了承くださいませ。 い。

ださい。

社会情勢により、人会・リーク・プロレッスンの体血・変更等が発生する場合がことがよりので、下のこうぶくだまた、大会・プロレッスンは先着人数が通常の開催より少なくなっておりますので、お早めにお申し込みくだ 仮に定数を上回った際はキャンセル待ちとなる場合もございますので、こちらもご了承くださいませ。 ※8月より、土日祝の夜間に開催するトーナメントを19:00からの開催とさせていただきましたので、ご注意											
開催		本八幡スターレーン トーナメントスケ	ジュール	O#		参加費	+==	20 参加資格	20年8		
用省		大会名 日替りパンチアウトトーナメント	開始時間 9:00	<u>G数</u>	通常	2,650 円		自由	O	公認	
1	±	7-10カップトーナメント	12:00	4	SLC 通常	2,650 円	優勝~5位	自由	0	公認	
		佐々木プロレッスン&投げようトーナメント!	15:00	3	SLC 通常 SLC	2,400 円		自由	0	公認	
		キリンおはようトーナメント	9:00	4		2,550 円	優勝~5位	自由	0	公認	
2	B	友の会ハンディキャップトーナメント	12:00	6	SLC	2,350 円 3,350円	振覧 優勝~5位 飛賞	友の会	0	公認	
	-	秋吉夕紀プロチャレンジ	19:00	4	通常	3,050 円 2,850 円	優勝~5位	自由	0	公認	
_	月	長縄多禧子ブロと投げよう!ホップステップ	15:30	3	通常	2,400 円	優勝~5位	自由	0	公認	
3		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 SLC	2,550 円		自由	0	公認	
4	火	小須田礼子プロと投げよう!7-10カップ	16:00	3	通常 SLC	2,400 円		自由	0	公認	The A
5	水	貞松保行プロと投げよう!パンチアウト	16:30	3	通常 SLC			自由	0	公認	Will
6	+	8トライトーナメント -MOTOYAWATA- 3	10:30	3	通常 SLC	2,400 円 2,250 円		マイ ボウラー	0	公認	¥U
0	木	K O賞山分け!貞松プロ&秋吉プロチャレンジ	16:00	3	通常 SLC			自由	0	公認	3014
7	金	長縄多禧子プロレッスン&投げようトーナメント	10:10	3	通常 SLC	2,400 円 2,250 円	優勝~5位 飛賞	自由	0	公認	
'	並	長縄多禧子プロと投げよう!7-10カップ	16:00	3	通常 SLC	2,400 円 2,250 円	優勝~5位 飛賞	自由	0	公認	
8	±	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 SLC	2,450 円	飛賞	自由	0	公認	小須田孔チュー
•	_	7-10カップトーナメント	12:00	4	通常 SLC	2,650 円 2,450 円	優勝~5位 飛賞	自由	0	公認	
9	B	マンスリーチャンピオン決定戦	9:00	6		3350円	優勝~5位 飛賞	友の会	0	年齡性別	
9	1	正田晃也プロチャレンジ	19:00	4	通常 SLC	2,850 円	飛賞・KO賞	自由	0	公認	
		日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 SLC	2,450 円	飛賞	自由	0	公認	70-4
10	月	長縄多禧子プロチャレンジ	12:00	4	通常 SLC	2.850 円	飛賞・KO賞	自由	0	公認	
10	"	佐々木プロレッスン&投げようトーナメント!	15:00	3	通常 SLC	2,250 円	飛賞	自由	0	公認	
		中島美穂プロと投げよう!	19:00	4	通常 SLC	2.850 円	飛賞	自由	0	公認	
11	火	浅田梨奈プロと投げよう!7-10カップ	16:00	3	通常 SLC	2,250 円	飛賞	自由	0	公認	
12	水	貞松保行プロと投げよう!7-10カップ	16:30	3	通常 SLC	2,250 円	飛賞	自由	0	公認	
13	*	8トライトーナメント -MOTOYAWATA- 4	10:30	3	通常 SLC	2,250 円	1479	マイ ボウラー	0	公認	- No. 1
10		K O賞山分け!貞松プロ&秋吉プロチャレンジ	16:00	3	通常 SLC	2,250 円	飛賞・KO賞	自由	0	公認	41 CA 505
14	金	長縄多禧子ブロレッスン&投げようトーナメント	10:10	3	通常 SLC	2,250 円	飛賞	自由	0	公認	8月18日(火)16:
14	≖	長縄多禧子プロと投げよう!パンチアウト	16:00	3	通常 SLC	2,250 円	飛賞	自由	0	公認	参加弗:2250川/ 450
		日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	通常 SLC	2.450 円	飛賞	自由	0	公認	参加資・乙乙〇〇円(及び)
15		棚橋孝太プロチャレンジ	12:00	4	通常 SLC	2.850 円	飛賞・KO賞	自由	0	公認	3 G個人戦 特別賞あり
		佐々木プロレッスン&投げようトーナメント!	15:00	3	通常 SLC	2.250 円	飛賞	自由	0	公認	
		キリンおはようトーナメント	9:00	4	通常 SLC	2,350 円	飛賞	自由	0	公認	みんなでお祝いしましょう~
16		友の会月例会	12:00	4	通常	2,450円 3,050 円	優勝~5位 飛賞 優勝~5位	友の会	0	公認	one die
		秋吉夕紀プロチャレンジ	19:00	4	選押 SLC 通常	2.850 円	飛賞・KO賞	自由	0	公認	
17	月	長縄多禧子プロと投げよう!パンチアウト	15:30	3	選 SLC	2,250 円	飛賞	自由	0	公認	
40		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	SLC	2,400 円	飛賞	自由	0	公認	
18		小須田礼子プロバースデイ記念トーナメント	16:00	3	SLC 通常	2,250 円	飛賞	自由	0	公認	Constitution of
19	水		16:30	3	SLC	2.250 円	飛賞	自由マイ	0	公認	Ser Au - A A A
20	木	8トライトーナメント -MOTOYAWATA-5	10:30	3	SLC	2.250 円	1978	ボウラー	0	公認	開催スケジュール
		K O賞山分け!貞松プロ&秋吉プロチャレンジ	16:00	3	SLC 通常	2,250 円	飛賞・KO賞	自由	0	公認	開催スケジュール 7/16 (**)・7/30 (**)・8/6 (**)・8/
21	金	長縄多禧子プロレッスン&投げようトーナメント	10:10	3	SLC	2,250 円	飛賞	自由	0	公認	8/20 (木) ・8/26 (水) ・8/27 (木) ・
	-	長縄多禧子プロと投げよう!パンチアウト	16:00	3	SLC 通常	2,250 円	飛賞	自由	0	公認	6/20 (本) ・6/20 (水) ・6/21 (木) ・
00	_	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	4	SLC 通常	2,450 円	飛賞	自由	0	公認	
22	±	7-10カップトーナメント	12:00	4	SLC		飛賞	自由	0	公認	開始時間 10:30~
	B	中島美穂プロと投げよう!	19:00	4	SLC 通常	2.850 円	飛賞	自由	0	公認	競技内容 個人戰3分一人
22		キリンおはようトーナメント	9:00	4	SLC		飛賞	自由	0	公認	参加費 2250円 (友の会)
23		7-10カップトーナメント	12:00	4	SLC	2,450 円	飛賞	自由	0	公認	ハンデ オフィシャルハンデ使用
		高坂麻衣プロと投げよう!JBPアニマルリーグ 第2週目 ドハ学川ムけ! 早畑々菜ヱブロチャレンジ	19:00	4	通常	2,400 円	掲示をご覧 優勝∼5位		ر ۱	公認	表 彰 8 19 4 専用表彰形式を採
24	月	KO賞山分け!長縄多禧子プロチャレンジ 	15:30	3	SLC 通常	2,250 円 2,550 円	飛賞・KO賞 優勝~5位	自由	0	公認	
0.5		秋吉夕紀プロと投げよう!スキルアップトーナメント! 浅田梨奈プロと投げよう!パンチアウト	20:30	3	SLC 通常	2,400 円	飛賞 優勝~5位	自由	0	公認	
25	Х	浅田架宗ノロと投げよう!ハンチアウト 8トライトーナメント -MOTOYAWATA-6	16:00	3	SLC 通常	2,250 円	飛賞	71	0	公認	4
		OF 24 P-732P -MOTOTAWATA- 0	10:30	3	SLC	2.250 円		ボウラー		AR	

自由 0 公認

自由

自由

自由 0 公認

自由 0 公認

自由

自由 0 公認

自由

自由 0 公認

自由 0 公認

特殊 優勝~5位 飛賞

優勝~5位 飛賞・K0賞 優勝~5位

飛賞 優勝~5位 飛賞 優勝~5位 飛賞

※詳しくは場内掲示をご覧ください♪

0 公認

0 公認

0 公認

0 公認

0

26 水

27 木

28 金

29

30 B

31 月 貞松保行プロと投げよう!7-10カップ

8トライトーナメント -MOTOYAWATA-7

K O賞山分け!貞松プロ&秋吉プロチャレンジ

長縄多禧子プロレッスン&投げようトーナメント

長縄多禧子プロと投げよう!7-10カップ

佐々木プロレッスン&投げようトーナメント!

長縄多禧子プロと投げよう!ホップステップ

秋吉夕紀プロと投げよう!スキルアップトーナメント!

日替りパンチアウトトーナメント

7-10カップトーナメント

キリンカップトーナメント

ゆうゆうトーナメント

16:30

21:00

10:30

16:00

10:10 3

16:00 3

9:00 4

12:00 4

15:00 3

9:00 6

13:30 3

15:30 3

20:30 3



v?· は

ŋ

n

y,

1



表彰 8 トライ専用表彰形式を採用

8月17・24・31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 : 通常表彰