

■ 2名以上でのお申込みの際はコピーをしてご利用下さい

## FAX専用

# 健康ボウリング教室申込用紙

(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 (いずれかに○をしてください)

6月7日(月)スタート

月曜午前コース  
10:00~

6月24日(木)スタート

木曜夜間コース  
20:00~

6月4日(金)スタート

金曜午前コース  
10:00~

ふりがな

性別

お名前

男 ・ 女

住所 〒 -

生年月日

年齢

電話番号

(携帯可)

お申し込みのきっかけ

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。

朝日 ・ 読売 ・ 毎日 ・ その他 ( )

現在、何か習い事やサークル活動を行っていらっしゃればお答えください。

(お申込頂きました個人情報教室の運営以外には使用致しません。)

## 健康ボウリング教室受付窓口

FAX: 042-524-3276

お電話でのお申し込みの場合は、TEL: 042-524-3001 担当: 西谷 (にしたに) まで

※ FAXでのお申込の場合は、1週間以内に担当者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、連絡がなかった場合にはご面倒をお掛けしますが、上記の健康ボウリング教室受付担当までお問合せをお願い致します。

# 健康ボウリング教室スケジュール

日程	テーマ	内容
第1週	気軽に楽しもう ようこそ!スポーツボウリングの世界へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングと健康①</li> <li>スコアリング</li> <li>ハウスボールの選び方</li> <li>これだけは守ろう! (マナー&amp;エチケット)</li> <li>マイシューズできれいなフォームを</li> <li>ストレッチング</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>レーンとピンについて</li> </ul>
第2週	ボウリングの楽しみ方 カッコ良く投げよう!	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングと健康②</li> <li>スコアリング</li> <li>スコアのつけ方</li> <li>スイングの基本・振り子スイング</li> <li>アプローチの基本・4歩助走</li> <li>ストレッチング</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>何事も最初が肝心</li> </ul>
第3週	楽しく上手に! 強いボールにチャレンジしよう!	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングと健康③</li> <li>スコアリング</li> <li>終わりが良ければすべてよし</li> <li>ボールを曲げてみよう</li> <li>マイボールでストライクを増やそう</li> <li>ストレッチング</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>前週の復習</li> <li>茶話会</li> </ul>
第4週	楽しくカッコ良く ボウリング最大の醍醐味を味わおう!	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングと健康④</li> <li>スコアリング</li> <li>レーンコンディションって?</li> <li>スタンスアジャスティング</li> <li>レーンアジャスティングにトライしよう</li> <li>ストレッチング</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>前週の復習</li> <li>3-6-9スベア理論</li> </ul>
第5週	楽しく健康に! リーグに参加してQOLを高めよう!	<ul style="list-style-type: none"> <li>スコアリング</li> <li>前週の復習</li> <li>リーグ戦に参加しよう</li> <li>ストレッチング</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> </ul>
第6週	もっと楽しく、もっと健康に 仲間をつくろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチング</li> <li>茶話会</li> <li>全体の復習</li> <li>3ゲームスコアリング</li> </ul>