

■ 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

F A X 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)

|                                                            |                                                            |                                                            |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1月15日(月)スタート<br><input type="checkbox"/> 月曜午前コース<br>10:00~ | 1月19日(金)スタート<br><input type="checkbox"/> 金曜午後コース<br>13:30~ | 1月21日(日)スタート<br><input type="checkbox"/> 日曜夜間コース<br>19:00~ |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

|      |                 |
|------|-----------------|
| ふりがな | 性別<br><br>男 ・ 女 |
| お名前  |                 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 住所 | 〒 | — |
|----|---|---|

|      |    |
|------|----|
| 生年月日 | 年齢 |
|------|----|

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| 電話番号<br>(携帯可) | — | — |
|---------------|---|---|

|                                           |
|-------------------------------------------|
| お申し込みのきっかけ<br><br>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。<br><br>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

F A X : 0 4 2 - 5 2 4 - 3 2 7 6

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

※ F A X 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<br><br>ようこそ！スポーツ<br>ボウリングの世界へ   | ・ボウリングと健康①<br>・スコアリング<br>・ハウスボールの選び方<br>・これだけは守ろう！（マナー&エチケット）<br>・マイシューズできれいなフォームを<br>・ストレッチング<br>・フリー投球&レッスン<br>・レーンとピンについて         |
| 第 2 週 | ボウリングの<br>楽しみ方<br><br>カッコ良く投げよう！        | ・ボウリングと健康②<br>・スコアリング<br>・スコアのつけ方<br>・スイングの基本・振り子スイング<br>・アプローチの基本・4歩助走<br>・ストレッチング<br>・フリー投球&レッスン<br>・何事も最初が肝心                      |
| 第 3 週 | 楽しく上手に！<br><br>強いボールに<br>チャレンジしよう！      | ・ボウリングと健康③<br>・スコアリング<br>・終わりが良ければすべて良し<br>・ボールを曲げてみよう<br>・マイボールでストライクを増やそう<br>・ストレッチング<br>・フリー投球&レッスン<br>・前週の復習<br>・茶話会             |
| 第 4 週 | 楽しくカッコ良く<br><br>ボウリング最大の<br>醍醐味を味わおう！   | ・ボウリングと健康④<br>・スコアリング<br>・レーンコンディションって？<br>・スタンスアジャスティング<br>・レーンアジャスティングにトライしよう<br>・ストレッチング<br>・フリー投球&レッスン<br>・前週の復習<br>・3-6-9 スペア理論 |
| 第 5 週 | 楽しく健康に！<br><br>リーグに参加して<br>Q O L を高めよう！ | ・スコアリング<br>・前週の復習<br>・リーグ戦に参加しよう<br>・ストレッチング<br>・フリー投球&レッスン                                                                          |
| 第 6 週 | もっと楽しく、<br>もっと健康に<br><br>仲間をつくろう        | ・ストレッチング<br>・茶話会<br>・全体の復習<br>・3 ゲームスコアリング                                                                                           |