

# 家族で！（グループOK！）ボウリング教室申込用紙

教室日時・・・朝10:00～12:00（約2時間）

定員20名

1週目 7月25日(日)      2週目 8月 1日(日)      3週目 8月 8日(日)  
 4週目 8月22日(日)      5週目 8月29日(日)      6週目 9月 4日(土)

ふりがな	性別
お名前	男・女

住所 〒□□□-□□□□

生年月日      昭和・平成      年      月      日生      年齢      才

電話番号      (      )      -

(携帯可)

ふりがな	性別
お名前	男・女

住所 〒□□□-□□□□

生年月日      昭和・平成      年      月      日生      年齢      才

電話番号      (      )      -

(携帯可)

《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。》

## ボウリング教室スケジュール

日程	テーマ	内容
第1週 7月25日	<b>気軽に楽しもう</b> 生涯スポーツ、それがボウリング！	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボウリングの特質 (レーン、ボール、ピン、マナー、その他)</li> <li>・ボウリングの基本(スタンス・スイング・フットワークなど)</li> <li>・フリー投球&amp;レッスン</li> <li>・ボウリングの基礎知識</li> <li>・スコアリング</li> <li>・ボールの選び方</li> <li>・ストレッチング</li> </ul>
第2週 8月1日	<b>ボウリングの楽しみ方</b> リーグ戦をたのしもう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボウリングの初級編ビデオ</li> <li>・レーンコンディション</li> <li>・スコアリング</li> <li>・アベレージ&amp;ハンディの説明</li> <li>・ストレッチング</li> <li>・基本フォーム</li> </ul>
第3週 8月8日	<b>楽しく上手に！</b> 目指せ！スコアアップ！	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医学的効果①</li> <li>・ストレッチング</li> <li>・スペアの狙い方</li> <li>・基本&amp;フォロースルー</li> <li>・前週の復習</li> <li>・フリー投球&amp;レッスン</li> <li>・スコアの付け方</li> <li>・ストライクの狙い方</li> <li>・スコアリング</li> </ul>
第4週 8月22日	<b>楽しくカッコ良く！</b> 体脂肪を燃やそう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医学的効果②</li> <li>・自分専用ボールとは</li> <li>・バランスライン</li> <li>・基本&amp;フォロースルー</li> <li>・ストレッチング</li> <li>・フリー投球&amp;レッスン</li> <li>・スペアアングル</li> <li>・前週の復習</li> <li>・スコアリング</li> </ul>
第5週 8月29日	<b>楽しく健康に！</b> 運動で老化難聴を防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医学的効果③</li> <li>・前週の復習</li> <li>・フリー投球&amp;レッスン</li> <li>・基本&amp;スイング</li> <li>・スイングとサムアングル</li> <li>・スコアリング</li> <li>・ストレッチング</li> </ul>
第6週 9月4日	<b>もっと楽しくもっと健康に！</b> 運動で骨粗鬆症を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医学的効果④</li> <li>・3ゲームスコアリング</li> <li>・全体の復習</li> <li>・茶話会等</li> <li>・ストレッチング</li> </ul>

FAXでお申込 0567-95-5139

電話でお申込

0567-95-0417

※ファックスでお申込の場合は、2～3日中に当教室担当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。万が一担当者から連絡が無かった場合にはご面倒をお掛けしますが、アソビックスかにかえ(TELO 567-95-0417)までお問合せをお願い致します。