

■2名以上でお申込みの際はコピーをしてお使い下さい

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、お申込みできません。予めご了承下さい。

ご希望コース (いずれかに○をして下さい)

火曜教室 11/6～12/11 毎週火曜日、全6週【定員30名】 (11月6日・13日・20日・27日・12月4日・11日) <input type="checkbox"/> 午前コース 10:00～約150分	木曜教室 11/8～12/13 毎週木曜日、全6週【定員各30名】 (11月8日・15日・22日・29日・12月6日・13日) <input type="checkbox"/> 午前コース 10:00～約150分 <input type="checkbox"/> 午後コース 13:30～約150分	金曜教室 11/9～12/14 毎週金曜日、全6週【定員30名】 (11月9日・16日・23日・30日・12月7日・14日) <input type="checkbox"/> 午後コース 13:30～約150分
--	---	--

ふりがな _____ 性別 _____

お名前 _____ 男 ・ 女

住所 〒 □□□-□□□□

生年月日 _____ 年齢 _____ 才

電話番号 自宅 _____ 携帯 _____

お申込のきっかけ

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。

現在、何か習い事やサークル活動を行っていらっしゃいますか。

《お申込頂きました個人情報は教室の運営以外には使用致しません》

坂東ファミリーボウル

健康ボウリング教室受付

FAX: 0297-36-0774 (24時間受付可)

お電話でのお申込みの場合は (昼12時～夜9時)

TEL 080-9885-5127 健康ボウリング教室受付担当: 鈴木 (すずき) まで

※FAXでのお申込と上記電話が通話中で出られなかった場合は何れも確認の連絡をさせていただきます。

※ファックスでお申込の場合は、2～3日中に当協会より折り返しお電話にて確認をさせていただきます。万が一、当協会から連絡がなかった場合にはご面倒をお掛けしますが、上記、当協会の健康ボウリング教室受付までお問い合わ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 生涯スポーツ、それがボウリング!	・ボウリングの特質 (レーン、ボール、ピン、マナー、その他) ・ボウリングの基礎知識 ・ボールの選び方 ・ストレッチング ・ボウリングの基本 (スタンス・スイング・フットワークなど) ・フリー投球&レッスン ・スコアリング
第2週	ボウリングの楽しみ方 リーグ戦を楽しもう!	・ボウリングの初級編ビデオ ・アベレージ&ハンディの説明 ・レーンコンディション ・ストレッチング ・基本フォーム ・スコアリング
第3週	楽しく上手に! 目指せ!スコアアップ	・医学的効果1 ・スコアの付け方 ・前週の復習 ・スベアの狙い方 ・スコアリング ・基本&フォロースルー ・ストレッチング ・ストライクの狙い方 ・フリー投球&レッスン
第4週	楽しくカッコ良く! ボウリングで体脂肪を燃やそう!	・医学的効果2 ・スベアアングル ・ストレッチング ・バランスライン ・スコアリング ・基本&フォロースルー ・自分専用ボールとは ・前週の復習 ・フリー投球&レッスン
第5週	楽しく健康に! 運動で骨粗鬆症を防ぐ	・医学的効果3 ・ストレッチング ・スイングとサムアングル ・スコアリング ・基本&スイング ・前週の復習 ・フリー投球&レッスン
第6週	もっと楽しくもっと健康に 運動で老化難聴を防止	・医学的効果4 ・ストレッチング ・茶話会等 ・全体の復習 ・3ゲームスコアリング

医学的効果1: 「生涯スポーツで健康管理」 ————— 治療医学から予防医学へと変化・他スポーツとの比較

医学的効果2: 「最適な運動と体脂肪を効果的に減らす運動」「血糖値を下げて糖尿病を予防治療する」

医学的効果3: 「ストレッチの効果」「運動で骨粗鬆症を防ぐ」

医学的効果4: 「運動で老化難聴を予防」

※注 本教室は「健康」をテーマとした「健康ボウリング教室」という特別なプログラムです。著作権者の許可なく複製・転載・模造はできません。