

FAX 専用健康ボウリング教室申込用紙

FAX番号 054-345-5260

ご希望の教室【希望の教室に✓のチェックを入れて下さい】

水曜午前教室
10:00~12:30

木曜午前教室
10:00~12:30

全5週

6/26・7/3・7/10・7/17・7/24

全5週

6/27・7/11・7/18・7/25・8/1

ふりがな

お名前

性別

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は
よろしければ新聞名教えてください

現在、何か習い事やサークル活動を行って
いればお答え下さい

※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

会場・お問合せ

狐ヶ崎 **Young Land Bowl**

〒424-0871 静岡市清水区上原1-6-16イオン清水店3F TEL054-345-4161

※FAXでお申し込みの場合は2~3日中に折り返しお電話にて確認させていただいた時点で正式にお申し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かけしますが狐ヶ崎ヤングランドボウルまでお問合せをお願いいたします。

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	リラックスして 気軽にね 生涯スポーツ 『ボウリング』	<ul style="list-style-type: none"> ボウリングの特質 ボールの選び方 ボウリングの基本 エチケット 準備運動 アドレス 投球フォーム
第2週	楽しく仲良く 楽しみながら 健康に	<ul style="list-style-type: none"> 基本:フォロースルー スコアの付け方 ストライクアングル スペアアングルの前提 準備運動 前週の復習 フリーボウリング&コーチ スコアリング
第3週	どうせやるなら カッコよく 目指せ!スコアアップ	<ul style="list-style-type: none"> 基本:バランスライン スペアアングル ハンディキャップ 準備運動 前週の復習 バランスライン フリーボウリング&コーチ
第4週	どうせやるなら 上手くなるう 有酸素運動と その効果	<ul style="list-style-type: none"> 基本:スイング レーンコンディション リーグ 準備運動 前週の復習 スイングとサムアングル フリーボウリング&コーチ
第5週	楽しく もっと楽しく 心身ともに健康に	<ul style="list-style-type: none"> 模擬リーグについて AVGとHDCCP 体の健康 心の健康 準備運動 前週の復習 卒業記念模擬リーグ