

# 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】

月曜日	<input checked="" type="checkbox"/>	午前 <sup>コ</sup> 10:00~12:30	全6回	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13
	<input checked="" type="checkbox"/>	午後 <sup>コ</sup> 13:00~15:30	全6回	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13
金曜日	<input checked="" type="checkbox"/>	午前 <sup>コ</sup> 10:00~12:30	全6回	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
	<input checked="" type="checkbox"/>	午後 <sup>コ</sup> 13:00~15:30	全6回	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17

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

会場・お問合せ

狐ヶ崎 **Young Land Bowl**

〒424-0871 静岡県清水区上原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"> <li>ボウリングの特質</li> <li>ボールの選び方</li> <li>ボウリングの基本</li> <li>エチケット</li> <li>準備運動</li> <li>アドレス</li> <li>投球フォーム</li> </ul>
第2週	楽しく仲良く 楽しみながら健康に	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本: フォロースルー</li> <li>スコアの付け方</li> <li>ストライクアングル</li> <li>スペアアングルの前提</li> <li>準備運動</li> <li>前週の復習</li> <li>フリーボウリング&amp;コーチ</li> <li>スコアリング</li> </ul>
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"> <li>基本: 1歩投球</li> <li>スペアアングル</li> <li>ハンディキャップ</li> <li>準備運動</li> <li>前週の復習</li> <li>バランスライン</li> <li>フリーボウリング&amp;コーチ</li> </ul>
第4週	どうせやるなら 上手になろう 仲間と楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本: スイング</li> <li>レーンコンディション</li> <li>リーグ</li> <li>準備運動</li> <li>前週の復習</li> <li>スイングとサムアングル</li> <li>フリーボウリング&amp;コーチ</li> </ul>
第5週	楽しく もっと楽しく 成長を楽しもう	<ul style="list-style-type: none"> <li>模擬リーグについて</li> <li>AVGとHDCP</li> <li>レーンコンディション</li> <li>準備運動</li> <li>前週の復習</li> <li>フリーボウリング&amp;コーチ</li> </ul>
第6週	これからも 仲良く 心身ともに健康に	<ul style="list-style-type: none"> <li>卒業記念模擬リーグ</li> <li>体の健康</li> <li>心の健康</li> <li>準備運動</li> <li>前週の復習</li> </ul>