

生活習慣病の予防と改善に生涯スポーツのボウリングを!!

初心者向け 健康ボウリング教室



主催：福知山市ボウリング協会
協力：綾部市ボウリング協会
舞鶴市ボウリング協会
後援：福知山市
福知山市教育委員会



水曜教室

3月7日～4月18日

(毎週水曜日、全6回)

(3月7日、14日、28日、4月4日、11日、18日)

午前コース 10:00～約2時間

午後コース 13:00～約2時間

金曜教室

3月9日～4月20日

(毎週金曜日、全6回)

(3月9日、16日、23日、4月6日、13日、20日)

午前コース 10:00～約2時間

午後コース 13:00～約2時間

※受講中のコース変更は出来ません。

■受講料 (全6週、全日程込)

(6週分で)

お1人様 **2,000**円(税込)

ゲーム代・貸靴代・傷害保険料込み!!

※その他の費用は一切必要ありません。

■定員：各コース 30名

■対象：お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加できます。

※動きやすい服装でお越し下さい。

地域協会主催、後援の為、充実した内容の講習を安心して受講できます。

お問い合わせ
申し込みは **福知山市ボウリング協会**
健康ボウリング教室担当係

TEL 0773-23-0300

FAX 0773-23-0302

※FAXの方は、裏面の専用申し込み用紙でお申し込みください

会場
サンケイボウル

営業時間 10:00～24:00
[年中無休]

TEL 0773-23-0300
〒620-0882
京都府福知山市宇堀下高田2346番地
<http://www.sap-f.com/bowling>





スケジュール



行程	テーマ	内容
第1週	楽しみながら健康に！ 自分自身のリズムで投球しよう	・ボウリングの特質 ・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）
第2週	どうせやるならカッコよく！ ボールの重さを感じよう	・ストレッチング ・前週の復習 ・ピン位置とピン番号 ・基本フォーム ・スコアのつけ方
第3週	上達のカギはスペア！ 目標に体をむけてリラックスして投球	・ストレッチング ・前週の復習 ・スペアの狙い方 ・ストライクの狙い方 ・リーグについて
第4週	マイボール・マイシューズの良さとは？ レーンの状態によって立ち位置を変えよう	・ストレッチング ・前週の復習 ・レーンコンディションとは？ ・マイシューズ、マイボールはなぜ必要か？
第5週	ボウリングの楽しみ方 色んなゲーム方法があるよ！	・ストレッチング ・前週の復習 ・ゲーム方法（個人戦、チーム戦、ペイカー戦、スカッチ）について
第6週	総仕上げ！コーチを倒せ！！ 練習通り投げましょう	・ストレッチング ・全体の練習 ・コーチヘチャレンジ！

キリトリ ✂

FAX申込書

FAX 0773-23-0302
(TEL 0773-23-0300)

※参加費支払いは当日支払いとなります。 ※定員になり次第、エントリーを締め切らせていただきます。

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	

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	

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	

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	

参加コース	水曜午前 10:00~	水曜午後 13:00~	金曜午前 10:00~	金曜午後 13:00~
-------	----------------	----------------	----------------	----------------

※申し込みいただきました個人情報は教室の運用以外は使用致しません。

※FAXでお申し込みの場合、当協会より折り返しお電話にてご確認させていただきます。

※万が一、当協会からの連絡がなかった場合、ご面倒をお掛けしますが、上記の当協会健康ボウリング教室までお問合せ下さい。