

受講生募集

初心者向き

お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加出来ます!!

何歳からでも、未経験の方でもすぐ始められる

健康ボウリング教室



大型スクリーンでの
解りやすい講話



スタート前には必ず
健康ストレッチ!



初めは簡単な
シャドーボウリング!

公益社団法人
主催：日本プロボウリング協会
後援：兵庫県教育委員会
後援：姫路市教育委員会



ゲームスタートは
接触のないお辞儀のみ



キレイな施設で美容と健康に!
生活習慣病の予防に!
スポーツボウリング!



ストライクや
スペアには皆で拍手



普段は見れない
ボウリングマシンの見学

火曜教室

4月11日～5月23日

(毎週火曜日、全6回 ※5月2日は休講)

(4月11日・18日・25日、5月9日・16日・23日)

午前コース 9:30～約3時間

午後コース 13:30～約3時間

■受講料 (全6週6回分の合計)

1人 ¥2,000- (税込)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み
※その他の費用は一切ありません。

本事業は公益社団法人日本プロボウリング協会主催、兵庫県教育委員会と姫路市教育委員会の後援事業です。ゲーム代・貸靴代は無償で会場からご提供頂いておりますのでお安い料金で充実した内容の講習を安心して受講出来ます。

水曜教室

4月12日～5月24日

(毎週水曜日、全6回 ※5月3日は休講)

(4月12日・19日・26日、5月10日・17日・24日)

午前コース 9:30～約3時間

午後コース 13:30～約3時間

■定員：各コース36名 (人数制限)

■対象：お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加出来ます。

※安全対策につきましてはお申込時にご案内いたします。

ボウリング未経験の方でも大丈夫!
親切丁寧にお教え致します!

動きやすい服装でお越し下さい。

社会人の方なら老若男女問わず、どなた
でもお気軽にご参加頂ける内容です。

これなら
私達でも気軽に
始められそう♪



お問合わせ
お申込みは

公益社団法人
日本プロボウリング協会主催
姫路会場 健康ボウリング教室受付担当：石田 (いしだ)

TEL 080-2470-5856

※平日・土日祝に関わらず、朝9時～夜9時まで受付を行っております。

FAXでのお申込の場合は 079-266-7178 (24時間受付可)まで

FAXでお申込の際は裏面の申込用紙をご利用下さい。不明な点は気軽に電話にてお問合せ下さい。

会場

青山スポーツガーデン

〒671-2224
姫路市青山西五丁目8-1
国道2号からすぐ

駐車場も完備しております。

TEL 079-267-0501

※公益社団法人日本ボウリング場協会の定める新型コロナ対策ガイドラインに基づき営業を行なっております。



初心者向き健康ボウリング教室® スケジュール

日程	テーマ	内容	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) ・ボールの選び方 ・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	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 ・レーンコンディション ・基本フォーム	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	第6週	もっと楽しく もっと健康に 運動で老化難聴を防ぐ	・医学的効果4 ・ストレッチング ・質疑応答、修了式 ・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 ・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3:「ストレッチの効果」「運動で骨粗鬆症を防ぐ」

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」という独自のプログラムです。本プログラムの全部または一部を無断で複製、転載、改変等する行為を禁じます。



ご参加の皆様から

— ボウリング教室ご参加の皆様からたくさんの嬉しいお言葉を頂いております —



ボウリングは初めてで一人で申込みのも不安でしたが、同世代の初めての方も多く、親切・丁寧に教えて頂きとても楽しめました。(70代女性)



夫婦共通の生きがいを見つけることが出来ました。ボウリングを通じて会話も増え夕食も美味しいです。(70代ご夫婦)



ボウリングをはじめてから、「若返ったね」と言われる様になり友達も増えました。それに風邪を引かなくなりました。(50代男性)



重度の糖尿病でしたが、定期的なボウリングと食事療法も取り入れ、血糖値がほぼ正常な状態になりました。(60代女性)

<キリトリ線>

FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

■2名以上でお申込みの際はコピーをしてご利用下さい《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》

FAX:079-266-7178 (FAXでのお申し込みは24時間受付中)

ご希望コース(いずれかに○をしてください) ※(注) 過去に本教室に参加された方は、お申込み出来ません。予めご了承下さい。

火曜教室 4月11日スタート
(毎週火曜日、全6回 ※5月2日は休講)

水曜教室 4月12日スタート
(毎週水曜日、全6回 ※5月3日は休講)

午前コース
(9:30~約3時間)

午後コース
(13:30~約3時間)

午前コース
(9:30~約3時間)

午後コース
(13:30~約3時間)

ふりがな

お名前

性別

男・女

生年月日

西暦

年

月

日生

(才)

住所 〒 □□□-□□□□

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ればお答えください。

公益社団法人日本プロボウリング協会主催 健康ボウリング教室 姫路会場受付

FAX:079-266-7178 (FAXでのお申し込みは24時間受付中)

お電話でのお申し込みの場合は、朝9時~夜9時

電話:080-2470-5856 健康ボウリング教室 受付担当:石田(いしだ)まで

※上記電話が通話中や留守番電話対応などで出れなかった場合は折り返し確認の連絡をさせていただきます。

※ファックスでお申込みの場合は、2~3日中に当協会担当者より折返しお電話にて確認させて頂いた時点で正式にお申込完了となります。当協会担当者より確認の電話連絡がなかった場合にはご面倒お掛け致しますが、上記、当協会受付担当者までお問合せをお願いいたします。

※ファックス送信の際は、送信面の表裏ご確認をお願い致します。

※ファックス送信の際は、送信面の表裏ご確認をお願い致します。