

■2名以上でお申込みの際はコピーをしてお持ち下さい

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)

木曜教室
2/8スタート
 午前コース/10:30~約2時間
 午後コース/13:30~約2時間
 (2月8日・15日・22日)
 (29日・3月7日・14日)

金曜教室
2/9スタート
 午前コース/10:30~約2時間
 午後コース/13:30~約2時間
 (2月9日・16日3月1日・8日・15日・22日)
 ※2月23日は祝日の為お休みです。

| | | | |
|-------------------------------------|----|-------|--------|
| ふりがな | | 性別 | |
| お名前 | | 男 ・ 女 | |
| 住所 〒 □□□-□□□□ | | | |
| 生年月日 | 年 | 月 | 日 年齢 才 |
| 電話番号 | 自宅 | - | - |
| | 携帯 | - | - |
| お申込みのきっかけ 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下さい。 | | | |

《お申込み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》

ビッグボウル杉戸 ボウリング教室受付
FAX:0480-34-7305 (24時間受付可)

お電話でのお申込みの場合は (朝10時~夜11時)
 TEL 0480-34-7870 教室担当:赤坂(あかさか)・平野(ひらの)まで

※FAXでのお申込の場合は、2~3日中に当教室より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込完了とさせていただきます。万が一、当教室から連絡が無かった場合にはご面倒をお掛けしますが、ビッグボウル杉戸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) ・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! | ・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 ・スピアの狙い方 ・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 ・スピアアングル ・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」