

受講者
募集!!

主催:茨城県ボウリング場協会 会場:勝田パークボウル
後援:ひたちなか市・ひたちなか市体育協会

初心者向き

何歳からでも始められる

どの地域の方でも
参加出来ます!!

健康ボウリング教室

美容と健康に!
運動不足解消!!
スポーツボウリング!



これなら私達でも
気軽に始められそう!

■受講料(全6週 全日程含む)

全6週分

1人 ¥2,500

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み
ハウスボールで実施

※その他の費用は一切必要ありません。※動きやすい
服装でお越しください。※初回お支払いとなります。
※各コース前日までの申し込みとなります。

インストラクターが親切・丁寧にわかりやすく指導します。

教室風景

老若男女を問わず、どなたでも
気軽にご参加頂ける内容です。



下記コースよりご都合の良い1コースをお選びください

A 午前コース 月曜 10:30~約2時間
5月8日~6月12日

B 午後コース 月曜 14:00~約2時間
5月8日~6月12日

※各コース定員32名ずつとなります。

内容 各コースとも同じ内容で構成されております
日程:毎週1回(約2時間)で全6回実施

男女・年齢に
関係なく誰でも楽しめる

ハンディキャップ方式を使えば、
上手な人もそうでない人も平等に楽しめます

自分のペースでできる

お一人でも気軽にできるので、
体力に合わせたペースでできます

季節や天候の
心配の必要ありません

どんな季節でも、
お天気に関係なく楽しめます

健康とリフレッシュに
最適です

適度な運動とストレス発散効果で
心と体もすっきりです



勝田パークボウル

☎ 029-212-9777 ひたちなか市田彦1600 勝田パークボウル

検索

HPはコチラ



ハウスボールやベンチなどの
除菌消毒を都度実施しています

広いレーンと高い天井構造
そして場内換気しています

場内・レーンエリアでのフィジカルディスタンスを
適切にとっています

他にも感染予防対策実施中!! “エアードッグ”設置 場内の換気 貸靴の消毒 ハウスボールの消毒 飛沫防止シート設置 施設内の除菌作業

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 気軽にいこう! ボウリングを知ろう	・講師の紹介 ・ボウリングの基礎知識 ・ボウリングの特質 ・ボールの選び方 ・体操 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング
第 2 週	楽しく、仲良く! 基本動作を学ぼう	・前週の復習 ・ボウリングの基礎知識 ・ストライクの狙い方 ・基本フォーム ・体操 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング(リーグ戦)
第 3 週	楽しくレベル アップ! 目指せ!スコアアップ	・前週の復習 ・スペアの狙い方 ・マナーの再確認 ・スパットを狙う ・体操 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング(リーグ戦)
第 4 週	楽しく カッコよく! かっこよく投げよう	・前週の復習 ・投球フォームの確認 ・フィニッシュの確認 ・スイングとサムアングルの確認 ・体操 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング(リーグ戦)
第 5 週	もっと楽しく もっと健康に!	・全週の復習 ・最終確認 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング(リーグ戦)

✂
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してご利用下さい。

ふりがな	生年月日
お名前	昭・平 年 月 日
	年齢 歳

住所 〒 —

電話番号
Tel — —

現在、何か習い事やサークル活動を行っていただければお答えください。

ご希望のコースに○を付けて下さい（時間の所に○を付けて下さい）

A 午前コース

B 午後コース

月曜日 10:30
5/8~

月曜日 14:00
5/8~

※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。
※お申込み頂いた個人情報は教室運営以外には使用致しません。

勝田パークボウル 健康ボウリング教室受付

FAX.029-272-0585

お電話でのお申込みの場合はTEL.029-212-9777 担当:岡田・小室