

ご好評につき

第2回健康ボウリング教室開講！

初心者向き

30年5月
開催

健康ボウリング教室 募集のお知らせ

主催 栗東ボウリングジム

後援 栗東市

栗東市教育委員会

公益財団法人栗東市体育協会

栗東市商工会

ボウリングは効果的に脂肪を燃焼し、免疫力の向上を促しやすいとされ、注目を集める有酸素運動です。食生活の点検や見直しなど、健康と運動に関わるスクール式講座を中心に、実技ではヨガの呼吸法を取り入れたストレッチやチーム単位でボウリングを楽しんでいただきます。ボウリングを楽しみながら、健康作りや仲間作りを目的とした無理のない優しい教室を目指しています。ご夫婦で、お友達と一緒に、もちろんお一人でも、お気軽にご参加ください。

月曜 午前コース

- 期間 5月 7日 14日 21日 28日
6月 4日 11日 18日
- 時間 朝10時15分～12時45分
- 毎週 月曜日(全7回)
- 定員 18名

火曜 午前コース

- 期間 5月 8日 15日 22日 29日
6月 5日 12日 19日
- 時間 朝10時15分～12時45分
- 毎週 火曜日(全7回)
- 定員 18名

水曜 午前コース

- 期間 5月 9日 16日 23日 30日
6月 6日 13日 20日
- 時間 朝10時15分～12時45分
- 毎週 水曜日(全7回)
- 定員 18名

金曜 午前コース

- 期間 5月 11日 18日 25日
6月 1日 8日 15日 22日
- 時間 朝10時15分～12時45分
- 毎週 金曜日(全7回)
- 定員 18名

月曜 午後コース

- 期間 5月 7日 14日 21日 28日
6月 4日 11日 18日
- 時間 昼13時45分～16時15分
- 毎週 月曜日(全7回)
- 定員 18名

火曜 午後コース

- 期間 5月 8日 15日 22日 29日
6月 5日 12日 19日
- 時間 昼13時45分～16時15分
- 毎週 火曜日(全7回)
- 定員 18名

水曜 午後コース

- 期間 5月 9日 16日 23日 30日
6月 6日 13日 20日
- 時間 昼13時45分～16時15分
- 毎週 水曜日(全7回)
- 定員 18名

金曜 午後コース

- 期間 5月 11日 18日 25日
6月 1日 8日 15日 22日
- 時間 昼13時45分～16時15分
- 毎週 金曜日(全7回)
- 定員 18名

各教室とも定員に達した場合、6月末ごろ開催予定の第3回健康ボウリング教室へご案内いたします。

★選べる3プラン★

マイシューズプラン

基本受講料(7週分)
+シューズ(定価3,800円)



3,500円

マイボールプラン

基本受講料(7週分)
+ボール(定価27,000円)



7,000円

ボウラーズプラン

基本受講料(7週分)
+シューズ(定価3,800円)
+ボール(定価27,000円)



9,000円

※料金は税込みです



※左記の料金には教材費・傷害保険料が含まれます。

※基本受講料のみの受講はできません。

※受講料は、第1回教室開催日に会場にてお支払いください。

※動きやすい服装でお越しください。

※年齢に関係なく、

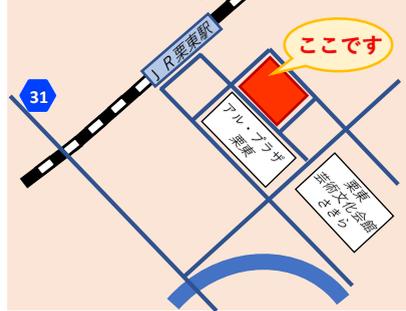
どなたでもお気軽にご参加いただける

内容です。

※初心者の方のみ受付させていただきます。



●栗東駅から連絡橋があります。徒歩3分ほど。
●お車でお越しの際は、当ビルの立体駐車場をご利用ください。



裏面のFAX専用申込用紙でお申込みください。

電話 077-552-1143

FAX 077-552-1146

担当 健康ボウリング教室係 溝口・吉田

お問い合わせ
お申込み

《会場》 栗東ボウリングジム
滋賀県栗東市緒2丁目4-5
ウィングプラザ4F

FAX専用

健康ボウリング教室申込用紙

●ご希望のコース ()内に、第一希望に 1 、第二希望に 2 とご記入ください。 () 月曜午前コース () 火曜午前コース () 水曜午前コース () 金曜午前コース () 月曜午後コース () 火曜午後コース () 水曜午後コース () 金曜午後コース ご希望のコースについてのご要望		●ご希望の料金プラン () マイシューズプラン () マイボールプラン () ボウラーズプラン
フリガナ	性別	
お名前	男 ・ 女	
ご住所 〒 □□□-□□□□		
生年月日 年 月 日 (年齢 才)	ご連絡先電話番号 (携帯可) — —	
お申し込みのきっかけ チラシ (京都新聞 ・ 朝日新聞 ・ 読売新聞) ・ お友達の紹介 () その他 ()		
その他、ご意見、ご質問、ご要望がございましたら、ご記入ください。		

切り取り線

教室プログラム

第1週	まずは実践、気軽に楽しもう！ ≪講座≫ 高血圧に関する健康座学、ボウリングのルールなど ≪実技≫ ボウリングの名称の紹介、実践投球
第2週	綺麗なフォームを身につけよう ≪講座≫ 活性酸素の脅威と食生活の改善など ≪実技≫ 投球フォーム、4歩投球
第3週	〇〇をねらえ！～めざせスコアアップ！ ≪講座≫ 運動の効果的な周期、現在の病気に対する心構えなど ≪実技≫ スパットボウリング、ストライクを狙うには？
第4週	上達の道はスペアから ≪講座≫ 脂肪を減らすための運動、糖尿病に関してなど ≪実技≫ スペアを確実に取る方法
第5週	ボウリングって頭も使うんです ≪講座≫ 認知症に関して、スコアの記入方法など ≪実技≫ 自分でスコアを書いてみよう
第6週	みんなで協力！チーム戦 ≪講座≫ 骨と関節痛に関して、ハンデキャプのしくみなど ≪実技≫ チームで協力して投げてみよう
第7週	もっとボウリングを楽しもう！ ≪講座≫ ボウリングの歴史など ≪実技≫ 集大成のボウリング大会、投球後に茶話会を開きます

タイムスケジュール (例:午前コース2週目)

10:15~11:15	活性酸素が体に与える影響と抗酸化物質について
11:20~11:35	ヨガストレッチ
11:35~12:00	立ち位置の確認 4歩投球
12:00~12:15	練習投球
12:15~12:45	スコアをつけて 1ゲーム

気軽に
無理なく
楽しもう



※詳しい案内書を、教室開催1週間前を目安に、郵送でお送りします。