

(2名以上でお申込みの際は、この用紙をコピーしてご利用下さい。)

第3回 いきいき

「健康ボウリング教室」申込用紙

FAX:098-874-5566(24時間受付可能)

水曜日・午後コース (13:30~15:30)
(10月4日・11日・18日・25日 11月1日)
募集 定員30名

金曜日・午前コース (10:00~12:00)
(10月6日・13日・20日・27日 11月3日)
募集 定員30名

左記、ご希望コース

(□内に○をして下さい)

フリガナ		性別	男性 ・ 女性
お名前		年齢	才
生年月日	昭和・平成 年 月 日生		
住所	〒□□□□ — □□□□		
電話番号	自宅	—	—
	携帯	—	—

* よろしければ、お申込みのきっかけをお教えてください。

新聞折込みチラシ ・ 知人、友人のご紹介 ・ その他()

沖縄県ボウリング連盟主催 (共催:浦添市ボウリング協会)

健康ボウリング教室受付 FAX:098-874-5566 (24時間受付可)

お電話でのお申込みの場合は、朝 10時~夜 9時まで

TEL:098-917-1552 健康ボウリング教室受付担当:宮里まで

※ファックスでお申込の場合は、2~3日中に当協会より折り返しお電話にて確認をさせていただいたのち、正式に申込み完了とさせていただきます。万が一、当協会から連絡がなかった場合には、大変お手数ではございますが当協会健康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。

第3回 いきいき健康ボウリング教室 日程表

1週目	気軽に楽しもう！ ようこそ健康ボウリング教室へ	
	●ボウリングストレッチ(柔軟体操) ●ボウリング用具、用語の説明 ●ボールの選び方 ●ボウリングの基礎知識	●投球の基本 (スタンス、スイング、フットワーク) ●ルール＆マナー ●フリー投球
2週目	楽楽！ボウリング(気楽に楽しく) 無理なく体を動かすコツ!	
	●ボウリングと健康について(1) ●真ん中のピンの狙い方 ●フリー投球	●きれいなフォームで無理なく投球 ●ボウリングストレッチ ●投球の基本(スタンス、スイング、フットワーク)
3週目	楽しく!上手に! みんなでスコアアップ!	
	●ボウリングと健康について(2) ●スコア(得点)のつけ方 ●フリー投球	●ストライク・スペアの狙い方 ●ボウリングストレッチ ●投球の基本(スタンス、スイング、フットワーク)
4週目	カッコよく!美しく! もっとスコアアップ!!	
	●ボウリングと健康について(3) ●色々な投球方式 ●フリー投球	●ボウリングこぼれ話 ●ボウリングストレッチ ●投球の基本(スタンス、スイング、フットワーク)
5週目	もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!	
	●総まとめ ●ボウリングストレッチ ●フリー投球	●投球の基本(スタンス、スイング、フットワーク) ●3ゲーム投球の卒業大会 ●楽しく茶話会

- 講習内容は一部変更になる場合があります。
- 年齢・性別に関わらず、どなたでもご参加いただけます。
- 毎回、講習はじめに、ボウリングストレッチングを行います。
- ご参加時には、動きやすい服装を着用ください。
- 事情により、参加されない週がありましたら、ご連絡をお願いします。
- 受講の前日は、十分に睡眠をおとりになってください
(楽しく、ご参加いただくために！)
- 受講中の飲酒は絶対禁止とさせていただきます。