

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4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)

申込日: 月 日

月曜日・午後コース (13:30~15:30)
(10月1日・15日・22日・29日 11月5日)
募集 定員30名

左記、ご希望コース
(□内に○をして下さい)

水曜日・午後コース (13:30~15:30)
(10月3日・10日・17日・24日・31日)
募集 定員30名

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

※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。

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)	●投球の基本 (スタンス、スイング、フットワーク)
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!	
	●ボウリング用具、用語の説明	●ルール&マナー
3週目	楽しく!上手に! みんなでスコアアップ!	
	●ボールの選び方	●フリー投球
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(1)	●きれいなフォームで無理なく投球
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!!	
	●真ん中のピンの狙い方	●ボウリングストレッチ
6週目	もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!	
	●フリー投球	●投球の基本(スタンス、スイング、フットワーク)
7週目	もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!	
	●ボウリングと健康について(2)	●ストライク・スペアの狙い方
8週目	もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!	
	●スコア(得点)のつけ方	●ボウリングストレッチ
9週目	もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!	
	●フリー投球	●投球の基本(スタンス、スイング、フットワーク)
10週目	もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!	
	●ボウリングと健康について(3)	●ボウリングこぼれ話
11週目	もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!	
	●色々な投球方式	●ボウリングストレッチ
12週目	もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!	
	●フリー投球	●投球の基本(スタンス、スイング、フットワーク)
13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	●投球の基本(スタンス、スイング、フットワーク)
14週目	もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!	
	●ボウリングストレッチ	●3ゲーム投球の卒業大会
15週目	もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!	
	●フリー投球	●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。