

健康を維持したいあなたに!!

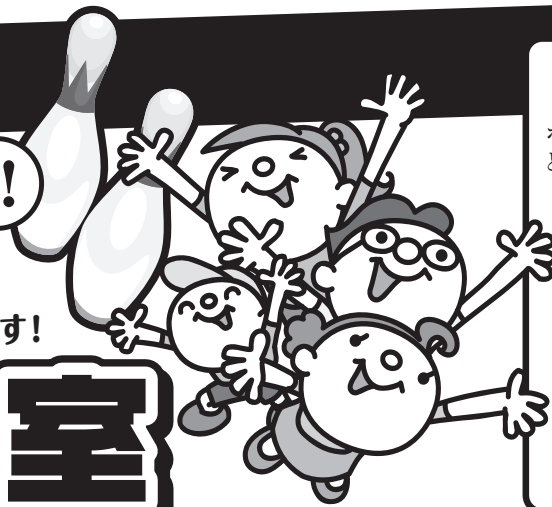
今年も2月から始まります!

# 市民健康ボウリング教室

生徒さん大募集!!

初心者向き

どこにお住まいの方でも参加できます!



私達が担当します。

ボウリングの基本は老若男女、年齢に関係なく楽しめることです。皆様とお会いできるのを楽しみにしております。



鈴木総支配人  
(プロボウラー)  
米国ボウリング協会:プロンスコーチ



加藤支配人  
(JBC公認ドリラー)

3コースの中からお選びください

〈コースによってスタート日が違います〉

	コース	時間	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週
日曜日	早朝	8:30 ~ 10:30	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日
水曜日	午前	10:30 ~ 12:30	2月21日	2月28日	3月7日	3月14日	3月28日	4月4日
	夜	19:30 ~ 21:30	2月21日	2月28日	3月7日	3月14日	3月28日	4月4日

こんなこと、ありませんか!?

血圧が  
高め...

ずっと健康で  
運動したい

最近  
太り気味

運動不足が  
気になる。

知って  
ますか?

ボウリングは健康を維持するために  
最適な運動量!

予防医学の定説は、心拍数110~120ぐらいになる運動を1週間に1~2回程度、時間にして20分~30分行う事です。

ボウリングは、最大心拍数が100~130ぐらいになる強度で、継続的な呼吸を伴った有酸素運動です。特に20分以上続けると(2ゲーム投球)、主なエネルギー源として脂肪が燃焼してくるというデータが、科学的に証明されています。ボウリングは健康的な体力づくりを、楽しみながらできてしまうのです。

料金は6週間で  
たったこれだけ!

今すぐお申し込みください!!

6週分  
お1人様

2,160円(税込)※

参加に必要な費用は全て込み!!  
[ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料]

※初回にお支払いとなります。その他の費用は一切かかりません。

教室開催会場は

**fuji Bowl** フジボウル

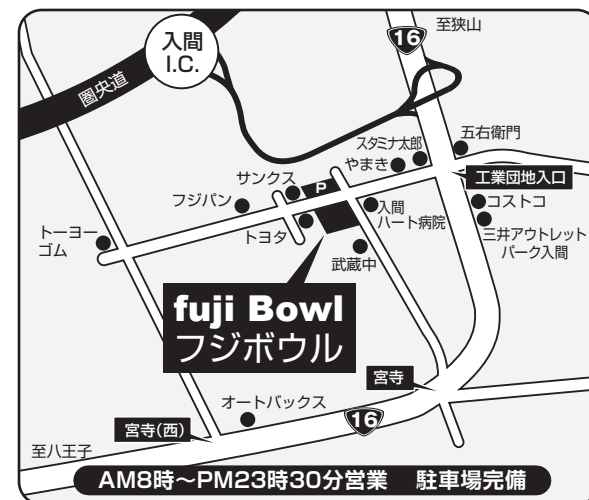
埼玉県入間市小谷田1262

お問合せお申し込みは

04-2934-5656

市民健康ボウリング教室 担当:鈴木・加藤

FAXでお申し込みの方は裏面をご覧ください。



どこにお住まいの方でも参加できます!

# 市民健康ボウリング教室お申込書

(2名以上でお申し込みの際は、コピーをしてお申し込みください。)

ご希望のコース、いずれかに○をしてください。

	コース	時間	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週
<input type="checkbox"/>	日曜日 早朝	8:30 10:30	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日
<input type="checkbox"/>	水曜日	午前 10:30 12:30	2月21日	2月28日	3月7日	3月14日	3月28日	4月4日
<input type="checkbox"/>		夜 19:30 21:30	2月21日	2月28日	3月7日	3月14日	3月28日	4月4日

ふりがな \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_ 性別 男・女

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

生年月日 T・S・H 年 月 日 年齢 才

お電話番号 ( \_\_\_\_\_ ) (携帯電話可)

※お申し込みいただきました個人情報は、教室の運営以外には使用いたしません。

## 市民健康ボウリング教室受付

**FAX: 04-2934-7155 担当: 鈴木**

※お電話でお申し込みの場合は、平日朝10時から19時まで受付を行っております。

**TEL: 04-2934-5656**

FAXでお申し込みの方は、確認のため後日連絡させていただきます。

# へえ〜ボウリングって こんなに楽しいんだ!

きっと楽しさが分かります!そして何週間後のあなたは、道を歩いていても、いつのまにかボウリングの素振りしてたりしますよ・・・  
適度な有酸素運動で健康も維持できます。また、教室で知り合った仲間とは楽しいコミュニケーションも生まれます。始めましょう!ボウリング!!



## 6週間のメニュー (実技と座学)

第1週	ボウリングの基礎を知るだけで随分変わりますよ。	●ボウリングの基本 ●ボールの選び方 ●マナー
第2週	へえそうだったんだ・・・この週は、簡単になるボウリング	●マイシューズ&マイボール ●ペンデュラム(振り子)スイング ●ターゲット(スパット)
第3週	この週でスコアアップのヒントがいっぱい。早く試したくなります。	●ストライクアングル ●スペアのとり方 ●スペアアングル
第4週	スコアメイクを自分で計算。目標が明確になります。	●スコアの付け方 スペア・ストライク・ダブル・ターキー・・・
第5週	多少、スコアに差はありますがそれを補うのがHDCP	●ハンディキャップ(HDCP)
第6週	みんなと楽しく投げていたのに今日は最後、ワイワイ楽しく投げましょう!	●卒業記念大会

〈切り取ってお持ちください〉

## 家族でボウリング!! 割引クーポン

本日より2018年2月28日(水)まで有効

**2ゲーム+貸靴  
1,000円券**

**小学生以下は  
2ゲーム+貸靴 800円**

本券1枚で4名様までご使用いただけます。受付時にフロントにご提出ください。他のクーポン券、割引券との併用や、団体予約・大会等での使用はできません。