



健康を維持したいあなたに

5月からスタート！生徒さん大募集！！

フジボウル初心者向き 健康ボウリング教室

教室は、午後・夜2つのコースからお選びいただきます。

金 曜日 ひる	午後 13:30～15:30				水 曜日 よる	夜 19:00～21:00			
	第1週	5月14日	第4週	6月4日		第1週	5月12日	第4週	6月2日
	第2週	5月21日	第5週	6月11日		第2週	5月19日	第5週	6月9日
	第3週	5月28日	第6週	6月18日		第3週	5月26日	第6週	6月16日

予定(スタート日が変わる場合もあります。) ※定員各日12名まで。参加者が4名未満の場合延期可能性あり。

受講 費用	6週分たったの 2,200円	参加に必要な費用は全て込み！
		ゲーム代・貸靴代・教材費・障害保険料



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。

●卒業後は、下記のいずれかLTBサークルにご参加ください。※

午前の部	10:30～12:00	毎週 火曜日・水曜日
午後の部	13:30～15:00	毎週 月曜日・火曜日・水曜日・日曜日
夜の部	19:30～21:00	毎週 火曜日・木曜日

※LTBサークルは、「初心者ボウリング教室」受講者しか参加できません。

初心者ボウリング教室申込書

いずれかに○

<input type="checkbox"/>	毎週金曜日 午後 13:30～15:30のコース
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	毎週水曜日 夜 19:00～21:00のコース
--------------------------	-------------------------

フリガナ			性別	男・女
ご氏名				
ご住所	〒 —			
生年月日	西暦	年	月	日
年齢	歳			
お電話番号			終了後の LTB希望	曜日 午前・午後・夜

お申し込みお問い合わせは

04-2934-5656

このまま記入FAX

04-2934-7155