



## 健康を維持したいあなたに

### 2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	2月12日	第4週	3月5日		第1週	2月10日	第4週	3月3日
	第2週	2月19日	第5週	3月12日		第2週	2月17日	第5週	3月10日
	第3週	2月26日	第6週	3月19日		第3週	2月24日	第6週	3月17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 <b>2,200円</b>	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**