

健康を維持したいあなたに!!

2月から始まります!

健康ボウリング教室開催!

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!



こんなこと、ありませんか!?

血圧が高め...

運動不足が気になる。

ずっと健康で運動したい

最近太り気味

5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〉

曜日	コース	時間	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週
月曜日	午後の部	13:30~15:30	2月13日	2月20日	2月27日	3月6日	3月13日	3月20日
火曜日	夜の部	19:30~21:30	2月14日	2月21日	2月28日	3月7日	3月14日	3月21日
水曜日	午前の部	10:30~12:30	2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日	3月22日
木曜日	夜の部	19:30~21:30	2月16日	2月23日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日
金曜日	午後の部	13:30~15:30	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日

私が担当責任者です。



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:ブロンズコーチ

特典 6,000円分 (10ゲーム無料券) 進呈!!

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

2,900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。

フジボウルは、●米国プロボウリング協会公認センター●全日本ボウリング協会公認競技場●日本プロボウリング協会賛助会員●日本ボウリング場協会会員

教室開催会場は

fuji Bowl フジボウル

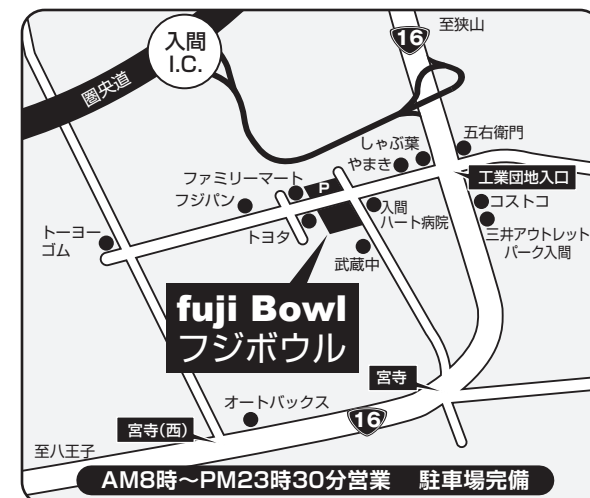
埼玉県入間市小谷田1262

お問合せお申し込みは

04-2934-5656

電話受付 AM10:00~PM7時まで

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！  
**健康ボウリング教室お申し込み書**

(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。**

曜日	コース	時間	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週
月曜日	<input type="checkbox"/> 午後の部	13:30~15:30	2月13日	2月20日	2月27日	3月6日	3月13日	3月20日
火曜日	<input type="checkbox"/> 夜の部	19:30~21:30	2月14日	2月21日	2月28日	3月7日	3月14日	3月21日
水曜日	<input type="checkbox"/> 午前の部	10:30~12:30	2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日	3月22日
木曜日	<input type="checkbox"/> 夜の部	19:30~21:30	2月16日	2月23日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日
金曜日	<input type="checkbox"/> 午後の部	13:30~15:30	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24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) お申込のきっかけは？  
 新聞折り込みチラシ(読売・朝日・日経)・知人の紹介

※お電話04-2934-5656でお申し込みの場合は、上記事項全てお知らせください。  
 ※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。

**健康ボウリング教室受付**

**FAX: 04-2934-7155** 担当: 鈴木  
**mail: info@pba-fujibowl.com**

※お電話でお申し込みの場合は、平日朝10時から19時まで受付を行なっております。  
 ※メールでもOK! 上記必要事項入力の上、お送りください。

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。

フジボウルは、●米国プロボウリング協会公認センター●全日本ボウリング協会公認競技場●日本プロボウリング協会賛助会員●日本ボウリング場協会会員

**お客様の声** **ボウリングは楽しい!**

〈あくまで個人的感想です。〉

血圧が高くて糖尿病に。病院で薬療法を続けていたが一向に良くならず。友達のあるきっかけで、ボウリング教室に誘われ、ボウリングにはまる週2、3回投げるようになって半年、医者がビックリするほど血圧が下がる。思い当たるのはボウリングしかない(男性:50歳代)

主人に先立たれ、寂しい一人暮らしが続く。そんな時この「ボウリング教室」のチラシが目に入り、参加することに。新しいボウリング仲間ができて毎週、投げるのが楽しみになりました。スタッフも優しく対応してくれるので本当に良かったと思っています(主婦:70歳代)

会社を後進に譲り、年金生活に。ポーっとしてるのは性に合わず。何かしなくてはと思っていた矢先に、このチラシが目に入り参加。思いのほか楽しくて夢中になり、今じゃボウリングに嵌っています。妻も誘い、夫婦で楽しいボウリングライフをエンジョイしています。

**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2023年2月28日(火)まで有効

**2ゲーム+貸靴**  
 1,650円を **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。