

健康寿命を伸ばしたい方におすすめ
10月下旬から始まります！健康維持スポーツ

初心者ボウリング教室 生徒さん大募集！！



のべ6週間 4つのコースから選べます

曜日	コース	時間	スタート
月曜	午後の部	13:30~15:30	10月28日
水曜	夜の部	19:30~21:30	10月30日
木曜	午後の部	13:30~15:30	10月31日
金曜	午前の部	10:30~12:30	11月1日

■私達が担当します



鈴木
プロボウラー



木下

■こんな方におすすめ

- ・やや血圧が高め・・・
- ・運動不足を解消したい
- ・ずっと健康で運動していきたい
- ・最近太り気味でやせたい
- ・楽しめる仲間をつくりたい

たったの **2,900円**

●ゲーム代(6週分) ●貸し靴代(6週分) ●教材費 ●傷害保険料 参加に必要な費用は全て込み。
初回にお支払いとなります。各先着15名様。

特典

10ゲーム無料券

(6,000円分) 進呈！！

更に特典！！

ボール&バッグ進呈企画あり

教室開催会場は

PBA®
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。



お申込み詳細は、裏面を参照ください。

健康ボウリング教室お申し込み書

お申し込みには3つの方法があります。このまま記入FAX、又はお電話・メールください。

FAX:04-2934-7155

ご希望のコース、いずれかにチェックをしてください。先着15名!

チェック	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
<input type="checkbox"/>	月曜	午後の部	13:30~15:30	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日
<input type="checkbox"/>	水曜	夜の部	19:30~21:30	10月30日	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	12月4日
<input type="checkbox"/>	木曜	午後の部	13:30~15:30	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日
<input type="checkbox"/>	金曜	午前の部	10:30~12:30	11月1日	11月8日	11月15日	11月22日	11月29日	12月6日

ふりがな		性別	男・女	年齢	
お名前					オ
ご住所	〒 _____				
電話番号	_____		お申込みのきっかけは? この投函チラシ・知人の紹介・HPから		

今すぐお申込みください!!ボウリングの基本からご指導させていただきます。

※但し、お申し込みが5名以下の場合、中止する場合がありますのでご了承ください。

- 電話でのお申込み 04-2934-5656へ
- メールでのお申込み info@pba-fujibowl.com

■お申込みのお客様には、開始1週間前に詳細の電話連絡させていただきます。

ボール&バッグ進呈

教室卒業後、
(LTBサークル)
ボウリングを続ける方にプレゼント



定期的なボウリング場に通うことが、歩くよりも健康的に予防効果も期待でき、気分もよくなる。また、仲間や家族と一緒に楽しむことができます。

令和6年9月現在、全国で75歳以上の高齢者が約3,000万人に達しています。最高齢99歳の方はいらっしゃいます。

ボウリングは、健康を維持するために最適な運動量! 予防医学の定義は、心拍数110から120の間、1週間から2週間、1回程度、1時間、強度最大30分行うこと。ボウリングは、心拍数を110から120の間、1時間、強度最大30分行うことが、健康に良いとされています。

知っていますか?

ボウリングは、健康を維持するために最適な運動量!