

一生健康で動いていたい!!方におすすめ  
2月中旬から始まります!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 5つのコースから選べます

曜日	コース	時間	スタート
月曜日	午後の部	13:30~15:30	2月10日
水曜日	午前の部	10:30~12:30	2月12日
水曜日	夜の部	19:30~21:30	2月12日
木曜日	夜の部	19:30~21:30	2月13日
金曜日	午前の部	10:30~12:30	2月14日

★知人・ご家族お誘いあわせの上、お申込みください。

受講料は、6週分で

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。

■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
- 気軽にできる運動を探してた

駐車場50台以上完備

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。



AM8時~PM23時30分営業 駐車場完備

お申込み詳細は、裏面を参照ください。

# 初心者 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。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。

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"/>	月曜日	午後の部	13:30~15:30	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日	3月17日
<input type="checkbox"/>	水曜日	午前の部	10:30~12:30	2月12日	2月19日	2月26日	3月5日	3月12日	3月19日
<input type="checkbox"/>	水曜日	夜の部	19:30~21:30	2月12日	2月19日	2月26日	3月5日	3月12日	3月19日
<input type="checkbox"/>	木曜日	夜の部	19:30~21:30	2月13日	2月20日	2月27日	3月6日	3月13日	3月20日
<input type="checkbox"/>	金曜日	午前の部	10:30~12:30	2月14日	2月21日	2月28日	3月7日	3月14日	3月21日
ふりがな									年齢
お名前								性別 男・女	
ご住所	〒 -								
電話番号	( )			お申込みのきっかけは？ このチラシ・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。

※先着15名様 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。

■ 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](mailto:info@pba-fujibowl.com)

※お申込みされた個人情報は、教室の運営以外には一切使用いたしません。(個人情報法の遵守)

## 始めてみませんか？

定期的にボウリング場に通うことで、動くことや認知症予防にもつながります。また単にからだによいばかりでなく、人生を豊かなものにしてくれる仲間も出来、生きがい、こころの健康づくりも実現します。本格的に、趣味としてボウリングを始めませんか！

■ 令和7年9月現在、全国で75歳以上の高齢者が1億9千万を超えています。そのうち、認知症の患者数は約4,700万人と推定されています。

ボウリングは、心拍数を上げ、血行を促進し、脳の血流を増やします。また、体を動かすことで、ストレスを軽減し、心身の健康を維持するのに効果的です。

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！