

## FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

**FAX:029-247-7434 (24時間受付可)**

(注)過去に本教室に参加された方、マイボールをお持ちの方は、お申込できません。予めご了承下さい。

ご希望コース (いずれかに○をして下さい)

月曜コース			水曜コース			木曜コース		
5/19(月)スタート 全6週			5/21(水)スタート 全6週			5/22(木)スタート 全6週		
5/19	5/26	6/2	5/21	5/28	6/4	5/22	5/29	6/5
6/9	6/16	6/23	6/11	6/18	6/25	6/12	6/19	6/26
夕方コース 16:00~			午前コース 10:00~			夕方コース 16:00~		

ふりがな	性別
お名前	男 ・ 女

住所 〒 □□□-□□□□

生年月日	年齢 才
------	------

電話番号 自宅 — —  
携帯 — —

お申込のきっかけ  
折込チラシ・友達の紹介・その他( )

折込チラシとお答えの方、よろしければ新聞名を教えてください。

現在、何か習い事やサークル活動を行っていらっしゃいますか？

(お申込頂きました個人情報は教室の運営以外には使用致しません)

**大学ボウル 水戸店** **FAX:029-247-7434**  
(24時間受付可)

お電話でのお申込みの場合は各曜日担当の携帯電話へご連絡下さい。

月曜コース	TEL: 090-9608-1594	※平日・土日祝にかかわらず、前日19時～夜8時まで受付を行っています。
水曜コース	TEL: 080-5847-4581	
木曜コース		

※ファックスでお申込の場合は、2～3日中に担当者より折り返しお電話にて確認をさせていただいた時点で正式に申込み完了とさせていただきます。万が一、こちらから連絡が無かった場合にはご面倒をお掛けしますが、健康ボウリング教室受付までお電話をお願い致します。

## 健康ボウリング教室スケジュール

日程	テーマ	内容
第1週	気楽に身体を動かそう	・ボウリングの基礎知識 ・ボウリングの特徴・効能 ・投げ方の基本(ボールの選び方、基本フォーム) ・ストライクの取り方
第2週	アメリカン方式って何?	・ストライクの取り方(パーフェクトストライクとは?) ・スコアの付け方 ・ボウリングの醍醐味「アメリカン方式」
第3週	スベアの取り方	・3-6-9システム ・アベレージ、ハンディキャップについて ・ボウリングの医学的効能①脂肪燃焼効果
第4週	これを知るだけで大幅スコアアップ!	・曲がるボールの秘密 ・リーグ戦という楽しみ方 ・ボウリングの医学的効能②認知症予防効果
第5週	レーン上のオイルの秘密	・レーンコンディションとは? ・触ってびっくり、オイルの役割 ・マシンの裏側見学ツアー
第6週	ボウリング場でカッコつけて♪	・総まとめ、個別アドバイス ・楽しくリーグ戦3ゲーム ・表彰&茶話会

※すべての週に準備体操、レッスン、フリー投球が付いています。

### 教室を受講された参加者の感想

★Sさんご夫婦 (60代)  
家でもボウリングのことで会話が弾みます。夫婦で共通の趣味があるのも良いものですね。



★Kさん (80代男性)  
健康のために始めたボウリングでしたが、今ではボウリング仲間と会う楽しみも増えました。



★Hさん (70代女性)  
若い時にボウリングをしていました。チラシを見つけ思い切って申し込み、ボウリングを1から学び再スタートしました。毎日が楽しくなりました。



★Hさん (70代男性)  
ピンが飛んだ時や思った通りの投球ができたときの爽快感は格別です!

