

FAX専用健康ボウリング教室申込用紙

FAX:093-671-7533 (24時間受付可能)

ご希望コース (いずれかに○をして下さい) 各コース 定員 30名

火曜日 夜コース 平成30年9月4日(火)スタート
19:00～約2時間 毎週火曜日 (9月4日・11日・18日・25日・10月2日)

木曜日 朝コース 平成30年9月6日(木)スタート
10:30～約2時間 毎週木曜日 (9月6日・13日・20日・27日・10月4日)

木曜日 昼コース 平成30年9月6日(木)スタート
14:00～約2時間 毎週木曜日 (9月6日・13日・20日・27日・10月4日)

ふりがな _____ **性別**
お名前 _____ **男 ・ 女**

住所 〒 -

生年月日 昭和・平成 年 月 日 **年齢** 才

電話番号 自宅 _____
携帯 _____

お申込みのきっかけ
新聞折り込みチラシ ・ 友達のご紹介 ・ その他 ()

折り込み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なっていればお答え下さい。

福岡県ボウリング連盟主催 健康ボウリング教室受付
FAX:093-671-7533 (24時間受付可)

お電話でのお申込みの場合は (朝10時～夜9時まで)
TEL:080-2790-6953 健康ボウリング教室受付担当:西川(にしかわ)
※FAXでのお申込みと上記電話が通話中に出れなかった場合は折り返し確認のご連絡をさせていただきます。

※ファックスでお申込の場合は、2～3日中に当協会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、当協会から連絡がなかった場合には、ご面倒をお掛けしますが、当協会健康ボウリング教室受付までお問い合わせをお願いします

健康ボウリング教室スケジュール

第1週	気軽に楽しもう! 生涯スポーツ それがボウリング!	<ul style="list-style-type: none"> ・ボウリングの特質 (レーン、ボール、ピン、マナー等) ・投球の基礎知識 (スタンス、スイング、フットワークなど) ・ボールの選び方 ・ストレッチング ・スコアリング ・フリー投球&レッスン
第2週	楽しく上手に! 目指せスコアアップ!	<ul style="list-style-type: none"> ・医学的効果1 ・アベレージ&ハンディの説明 ・ストレッチング ・レーンコンディション ・基本フォーム ・スコアリング ・ストライク、スペアの狙い方 ・フリー投球&レッスン
第3週	楽しくカッコよく! ボウリングで 体脂肪を燃やそう!	<ul style="list-style-type: none"> ・医学的効果2 ・基本&フォロースルー ・ストレッチング ・スコアの付け方 ・自分専用のボールとは? ・スペアアングル ・バランスライン ・フリー投球&レッスン
第4週	楽しく健康に! 運動で骨粗鬆症を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> ・医学的効果3 ・基本&スイング ・ストレッチング ・スコアリング ・前回の復習 ・フリー投球&レッスン
第5週	もっと楽しく! もっと健康に! 運動で老化難聴を防止	<ul style="list-style-type: none"> ・医学的効果4 ・ストレッチング ・全体の復習 ・3ゲームスコアリング

医学的効果1:生涯スポーツで健康管理
医学的効果2:体脂肪を燃やす運動とは?
医学的効果3:ストレッチ効果 運動で骨粗鬆症を防ぐ
医学的効果4:運動で老化難聴を予防