

# 大人の ための健康ボウリングプログラム



受講グループ  
受付中!!

※少人数グループからでもOK!  
お問合せください!

「ストライクやスペアの取り方を学びたい!」  
「ボールを曲げれるようになってみたい!」  
皆さんのご希望に沿った指導を致します。

## 気心知れた仲間と! プロによる指導で!

グループ単位でのお申込が可能ですので、職場の仲間や友人たちと、気兼ねなくプログラムを受講することができます。

所属プロボウラーやインストラクターによる直接指導になります。初級～上級まで幅広く対応します。

※日時・受講内容は店舗によって異なります。  
詳しくは担当営業員までお問合せくださいませ。

## カリキュラム例 (初級編の場合)

- lesson.01 ★まずは投げてみよう!  
自分にあったボール選び/準備体操
- lesson.02 ★曲げる事にチャレンジ!/スペアを学ぼう!  
ストライクを出すためにボールを曲げる  
スペアアングルを学ぶ
- lesson.03
- lesson.04 ★色々なゲーム方式に触れてみよう!  
実践形式で投げながら色々なゲーム方式を学ぶ
- lesson.05

【受講時間について】初級者の受講時間は60分～90分の設定です。上級者は受講時間は90分～120分の設定です。上級者には座学がある為、約2時間は想定しています。

## 受講費用 (一例)

★1グループ10名様・5週(5回)の場合  
おひとり様・税込

6000円～

(ゲーム代・貸靴代)

※受講内容や店舗によって変動する場合がございます。  
詳しくは担当営業員までお問合せくださいませ。

## 受講までの流れ

- Step.01 まずは担当営業員にお声掛けください。
- Step.02 人数規模・受講回数・受講時間・受講レベルをお伺いし、カリキュラムを作成致します。
- Step.03 ご希望の日時よりスタート!  
動きやすい服装でご来場ください。



# 株式会社グランドボウル

全国16店舗のボウリング場です。

まずは、お問合せください。

グランドボウルは全店で  
感染症対策を実施しています



対策の詳細は、  
こちらから  
ご確認ください。

