



稲沢グランドボウルの

楽しく健康 ボウリング教室

感染対策
実施中



初心者向きの内容です!
お気軽にどうぞ!!

参加者募集

過去に参加された方でも
もちろん大歓迎!!

無理なく楽しむ6つの安心メリット

メリット 1 健康増進に最適
血行促進や新陳代謝が
期待できます。

メリット 2 どなたにも安心
体に負担のない適度な
運動量です。

メリット 3 貸ボール&貸靴
手ぶら&普段着で
プレイOK! 経済的です。

メリット 4 お仲間づくりに
おしゃべりしながら
楽しくプレイできます。

メリット 5 オールシーズン
屋内だから気候や
天候に左右されません。

メリット 6 ダイエットにも
効果的に脂肪を燃やせる
有酸素運動です。

選べる6コース 各コース 全5週開催

月曜日 朝コース 10:00~ 1月24日・31日
昼コース 13:30~ 2月14日・21日・28日 (2/7はお休みと
なります。)

火曜日 昼コース 13:30~ 1月25日
夜コース 18:00~ 2月1日・8日・15日・22日

木曜日 朝コース 10:00~ 1月27日
昼コース 13:30~ 2月3日・10日・17日・24日

受講料金 (全5週分)

2,500円

●全5回分のゲーム代・貸靴代・
傷害保険料を含みます。
●その他の費用は一切かかりません。

年齢・性別を問わず、どなたでもご参
加いただけます。おひとりさまでも
OK! 動きやすい服装でお越しください。



 **稲沢グランドボウル**

〒492-8164 愛知県稲沢市井之口大坪町80-1

TEL:0587-21-0802
FAX:0587-21-2133

<https://www.grandbowl.jp/inazawa/>

年中無休

相談可能! プロショップ

駐車場350台

稲沢グランドボウル

検索

年中無休

(営業時間)

日~木 9:00~23:00
金・土 9:00~25:00

政府・県・市からの要請で営業時間の
変更がある場合がございます。

詳しくはセンターまでお問い合わせください。



詳しい日程、内容、及びお申し込みはうら面をご覧ください。

稲沢グランドボウルの

楽しく健康

ボウリング教室

参加者募集

初心者向きの内容です! お気軽にご参加ください!! 過去に参加された方でも、もちろん大歓迎!!

選べる6コース

各コース
全5回開催

月曜日 朝 10:00~ 昼 13:30~ コース	1月 24日・31日 2月 14日・21日・28日 (2/7はお休みとなります。)
火曜日 昼 13:30~ 夜 18:00~ コース	1月 25日 2月 1日・8日・15日・22日
木曜日 朝 10:00~ 昼 13:30~ コース	1月 27日 2月 3日・10日・17日・24日

受講料金
(全5週分)

2,500円

- 全5回分のゲーム代・貸靴代・傷害保険料を含みます。
- その他の費用は一切かかりません。

ボウリング教室の内容

1週目

- ①ボウリングの運動特性 ④ハウスボールの選び方
- ②レーン各部の名称 ⑤ボウリングの基本動作 (4歩助走とナチュラルフック)
- ③ルールとマナー

2週目

- ①ボウリングの歴史 ③ボウリングの基本動作 (4歩助走とナチュラルフック)
- ②ハウスシューズとマイシューズの違い ④ボウリング機械の見学

3週目

- ①ストライクの狙い方 (3:1:2理論)
- ②ハウスボールとマイボールの違い
- ③前回までのおさらい

4週目

- ①スピアの狙い方 (3-6-9システム) ③前回までのおさらい
- ②スコアの計算方法

5週目

- ①3:1:2理論と3-6-9システムのおさらい
- ②スコアを付けての投球



お申し込み期限:1月21日(金)まで

お電話またはFAXにてお気軽にお問合わせください。



稲沢グランドボウル

TEL:0587-21-0802

・(キリトリ線)・

ボウリング教室【申込用紙】 稲沢グランドボウル…FAX:0587-21-2133

ご希望
コース

ご希望コースに
丸印をおつけ下さい

月曜日	☐ 朝 10:00~ ☐ 昼 13:30~ コース	令和4年 1月24日・31日 2月14日・21日・28日
火曜日	☐ 昼 13:30~ ☐ 夜 18:00~ コース	令和4年 1月25日 2月1日・8日・15日・22日
木曜日	☐ 朝 10:00~ ☐ 昼 13:30~ コース	令和4年 1月27日 2月3日・10日・17日・24日

代表者 お名前	フリガナ	靴の サイズ	代表者 ご住所	□□□-□□□□	
代表者 生年月日	年 月 日	代表者 TEL	代表者 FAX		
ご友人 お名前		ご友人 お名前	ご友人 お名前		