



稲沢グランドボウルの

楽しく健康 ボウリング教室



初心者向きの内容です! 参加者募集 過去に参加された方でも
お気軽にどうぞ!! 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

コース日程で都合がつかない場合は、振替日のご相談もお気軽にどうぞ。

月 曜日	朝コース 10:00~	6月27日 7月4日・11日・25日
	昼コース 13:30~	8月1日 (7/18はお休みとなります。)
火 曜日	朝コース 10:00~	6月28日
	昼コース 13:30~	7月5日・12日・19日・26日
木 曜日	朝コース 10:00~	6月30日
	昼コース 13:30~	7月7日・14日・21日・28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
年中無休 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 にどうぞ!! 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
コース日程で都合がつかない場合は、振替日のご相談もお気軽どうぞ。

月曜日 朝 10:00~ 6月27日 7月4日・11日・25日
 昼 13:30~ 8月1日
(7/18はお休みとなります。)

火曜日 朝 10:00~ 6月28日
 昼 13:30~ 7月5日・12日・19日・26日

木曜日 朝 10:00~ 6月30日
 昼 13:30~ 7月7日・14日・21日・28日

受講料金 **2,500円**
(全5週分)

- 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 ②レーン各部の名称 ③ルールとマナー ④ハウスボールの選び方	⑤ボウリングの基本動作 (4歩助走とナチュラルフック) ⑥スコアを付けての投球
2週目	①ボウリングの歴史 ②ハウスシューズと マイシューズの違い	③ボウリングの基本動作 (4歩助走とナチュラルフック) ④ボウリング機械の見学 ⑤スコアを付けての投球
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スコアを付けての投球
4週目	①スペアの狙い方 (3-6-9システム) ②スコアの計算方法	③前回までのおさらい ④スコアを付けての投球
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:6月24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 <small>ご希望コースに丸印をおつけ下さい</small>	月曜日	<input type="checkbox"/> 朝 10:00~ <input type="checkbox"/> 昼 13:30~	令和4年	6月27日 7月4日・11日・25日 8月1日
	火曜日	<input type="checkbox"/> 朝 10:00~ <input type="checkbox"/> 昼 13:30~	令和4年	6月28日 7月5日・12日・19日・26日
	木曜日	<input type="checkbox"/> 朝 10:00~ <input type="checkbox"/> 昼 13:30~	令和4年	6月30日 7月7日・14日・21日・28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	