

受講生
募集中

初心者
歓迎!!

健康ボウリング教室

初心者向きの内容です！初めての方も久しぶりの方も大歓迎！

選べる2コース

各コース
全5回開催

コース日程が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

水 朝
曜日 コース 10:00~

9月 9日・16日・30日

10月 7日・14日

※9月23日は祝日の為、お休みです

木 昼
曜日 コース 13:30~

9月 10日・17日・24日

10月 1日・8日

【受講料】
全5週分

お1人様

2,500円(税込)

■ボウリング代・貸靴代・テキスト代・損害保険料を全て含みます
■各コース初回の日にフロントにてお支払いいただきます

ボウリング教室の内容

1週目

- ①ボウリングの基礎知識
- 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
- ⑥スコアを付けて投球

2週目

- ①ボウリングの歴史
- ②シューズの違い
- ③ボウリングの基本動作
- ④ボウリングの機械見学
- 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スベアの狙い方
(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スコアを付けてのおさらい

お申込み期限

2026年9月6日（日）まで

お申込みは、電話またはFAXにて受付けております



稲沢グランドボウル

0587-21-0802 営業時間 日～木 9:00～24:00

FAX 0587-21-2133 金・土 9:00～25:00



健康ボウリング教室

お申込み期限 9/6日（日）まで

■ ご希望のコースに○を付けてください（各コース全6回）

☐

水曜日コース(10:00～12:00) 2026年 9月9日～10月14日

※9月23日は祝日の為、お休みとなります

☐

木曜日コース(13:30～15:30) 2026年 9月10日～10月8日

フリガナ お名前			性別	○で囲んで ください 男・女	靴 サイズ	cm
住所	〒 ー ー ー 市					
生年 月日	西暦 年 月 日 (才)		電話番号	ー ー ー ー		
ボウリング 経験	最近したボウリングはいつ頃ですか？ ・ はじめて ・ 1年以内 ・ 3年以内 ・ 5年以内 ・ 10年以上前					

■ ご家族・ご友人の方で一緒にお申込みの方は以下にご記入ください

フリガナ お名前		性別	男 ・ 女	年齢	才
				靴 サイズ	cm
フリガナ お名前		性別	男 ・ 女	年齢	才
				靴 サイズ	cm
フリガナ お名前		性別	男 ・ 女	年齢	才
				靴 サイズ	cm

※ご記入いただいた個人情報は、教室の運営以外には使用いたしません

※参加費のお支払いは各コースの講習初日に受領いたします

申し込み送信先 稲沢グランドボウル… FAX 0587-21-2133