

鈴鹿グランドボウルの

プロボウラーが教える

# 楽しく健康 ボウリング教室



初心者 向きの内容です! お気軽 にどうぞ!! 過去 に参加された方も、もちろん 大歓迎 !!

選べる2コース 各コース  
全6回開催

ボウリング教室の内容

**火** 曜日コース  
10:00~11:30

2019年  
10月 1日・8日・22日・29日  
11月 5日・12日

**木** 曜日コース  
10:00~11:30

2019年  
10月 3日・10日・17日  
24日・31日  
11月 7日

1週目	①ボウリングの運動特性 ②ハウスボールの選び方 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週目	①基本フォーム ②基本立ち位置 ③ボウリング機械の見学
3週目	①ストライク・テンピンポジション ②レーンオイル・ピン ③投球方式 ④前回のおさらい
4週目	①ハウスシューズとマイシューズの違い ②ハウスボールとマイボールの違い ③スペアの狙い方 (3-6-9システム) ④前回のおさらい
5週目	①スコアの計算方法 ②スコアを付けての投球
6週目	①今までのおさらい ②スコアを付けての投球

受講料金 **3,000円**  
(全6週分)

- 全6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。

お申し込み期限 **9月27日 (金) まで**

お電話またはFAXにてお気軽にお問合せください。

 **鈴鹿グランドボウル TEL:059-382-3232**

(キリトリ線)

ボウリング教室【申込用紙】鈴鹿グランドボウル…FAX 059-382-2196

ご希望  
コース

ご希望のコースに  
○印をおつけください。

- 火曜日コース (10:00~11:30) 2019年 10月1日~11月12日  
(10月15日はお休み)
- 木曜日コース (10:00~11:30) 2019年 10月3日~11月7日

代表者 お名前			代表者 ご住所	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
代表者 生年月日	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			

