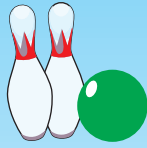


受講生募集!

何歳からでも  
始められる



初心者向き

主催:スポネットおきたま  
(置賜地区総合型スポーツクラブネットワーク)

後援:米沢市教育委員会  
おきたまネットワークサポートセンター  
置賜地区広域スポーツセンター

# 健康ボウリング教室

★ ボウリング未経験の方でも大丈夫!

★ 動きやすい服装でお越し下さい。



美容と健康に!  
生活習慣の予防に!  
スポーツボウリング!!

■ 受講料 (全6週 全日程含む)

1人 **3,200円** (税込)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み  
\*その他の費用は一切ありません



これなら  
私達でも気軽に  
始められそう!



老若男女問わず、どなたでも気軽  
にご参加いただける内容です!

## 月曜教室

9月16日~10月21日

午後コース 13:30~約3時間 定員 30名

開催日:9月16日、23日、30日、10月7日、14日、21日(全6回)

## 火曜教室

9月17日~10月22日

夜コース 19:00~約3時間 定員 30名

開催日:9月17日、24日、10月1日、8日、15日、22日(全6回)

## 水曜教室

9月18日~10月23日

午後コース 13:30~約3時間 定員 30名

開催日:9月18日、25日、10月2日、9日、16日、23日(全6回)

## 木曜教室

9月19日~10月24日

夜コース 19:00~約3時間 定員 30名

開催日:9月19日、26日、10月3日、10日、17日、24日(全6回)

\*5名様に満たない場合、日程の中止や開催日の変更をお願いする場合があります。

お申し込みは、電話又はFAXで受付致します。

健康ボウリング教室担当:黒田(くろだ)

TEL:080-6013-7552

FAX:0238-23-2654

FAXでお申し込みの際は、裏面の申込用紙をご利用ください。  
ご不明な点はお気軽にお問合せください。

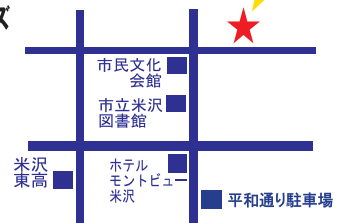
会場



米沢ボウリングレーンズ

〒992-045  
山形県米沢市中央1-8-11  
TEL:0238-23-2654

米沢ボウリングレーンズ



FAX専用

# 健康ボウリング教室申込用紙

主催:スポネットおきたま  
(置賜地区総合型スポーツクラブネットワーク)

後援:米沢市教育委員会  
おきたまネットワークサポートセンター  
置賜地区広域スポーツセンター

ご希望コース (いずれかに○をしてください)

月曜教室 (9/16スタート)

火曜教室 (9/17スタート)

午後コース/ 13:30~約3時間

夜コース/ 19:00~約3時間

水曜教室 (9/18スタート)

木曜教室 (9/19スタート)

午後コース/ 13:30~約3時間

夜コース/ 19:00~約3時間

ふりがな	性別	年齢
お名前	男・女	才
生年月日	電話番号 (携帯可)	— —
ご住所 (〒 — )		
お申込みのきっかけ 折込チラシ・友達の紹介・総合型地域スポーツクラブの紹介・その他( )		
折込チラシとお答えの方、よろしければ新聞名を教えてください。 朝日・読売・山新		
総合型地域スポーツクラブ紹介の方(会員の方)クラブ名と番号を教えてください。 クラブ名 会員番号		
現在、何か習い事やサークル活動を行っていらっしゃればお答えください。		

お申込みいただきました個人情報は教室以外に使用致しません。

【健康ボウリング教室受付】

FAX: 0238-23-2654 (24時間受付)

お電話でお申込みの場合は、TEL:080-6013-7552 教室担当/黒田まで

※FAXでお申込みの場合は、2~3日中に担当より折り返しお電話で確認させていただいた時点で正式に申込み完了となります。万が一担当から連絡が無い場合は、ご面倒をおかけしますがボウリング教室受付までお問合せをお願い致します。

# 健康ボウリング教室スケジュール

日程	テーマ	内容
第1週	気軽に楽しもう 生涯スポーツ、それがボウリング!	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングの特質 (レーン、ボール、ピン、マナー、その他)</li> <li>ボウリングの基本 (スタンス、スイング、フットワークなど)</li> <li>ボールの選び方</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>ボウリングの基礎知識</li> <li>ストレッチング</li> <li>スコアリング(ゲーム形式)</li> </ul>
第2週	ボウリングの楽しみ方 リーグ戦を楽しもう!	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボウリングの初級編ビデオ</li> <li>ストライク・スペアの狙い方</li> <li>基本フォーム</li> <li>アベレージ&amp;ハンディの説明</li> <li>ストレッチング</li> <li>スコアリング(ゲーム形式)</li> </ul>
第3週	楽しく上手に! 目指せ!スコアアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>前週の復習</li> <li>スコアの付け方</li> <li>基本&amp;フォロースルー</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>医学的効果1</li> <li>ストレッチング</li> <li>レーンコンディション</li> <li>スコアリング(ゲーム形式)</li> </ul>
第4週	楽しくカッコ良く! ボウリングで体脂肪を燃やそう!	<ul style="list-style-type: none"> <li>前週の復習</li> <li>スペアアングル</li> <li>基本&amp;フォロースルー</li> <li>バランスライン</li> <li>スコアリング(ゲーム形式)</li> <li>医学的効果2</li> <li>自分専用ボールとは</li> <li>ストレッチング</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> </ul>
第5週	楽しく健康に! 運動で老化難聴を防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>前週の復習</li> <li>ストレッチング</li> <li>スイングとサムアングル</li> <li>フリー投球&amp;レッスン</li> <li>スコアリング(ゲーム形式)</li> <li>医学的効果3</li> <li>基本&amp;スイング</li> <li>記念撮影</li> </ul>
第6週	もっと楽しくもっと健康に 運動で骨粗鬆症を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> <li>医学的効果4</li> <li>ストレッチング</li> <li>表彰</li> <li>全体の復習</li> <li>ゲームスコアリング(ゲーム形式)</li> <li>茶話会</li> </ul>

医学的効果1:「生涯スポーツで健康管理」・・・治療医学から予防医学へと変化、他のスポーツとの比較  
 医学的効果2:「最適な運動と体脂肪を効果的に減らす運動」「血糖値を下げて糖尿病を予防治療する」  
 医学的効果3:「ストレッチの効果」「運動で老化難聴を予防」  
 医学的効果4:「運動で骨粗鬆症を防ぐ」