

初心者向き

健康

第3期生

ボウリングスクール 募集

募集要項

- 定員** 各講座 20名
定員に達した場合は申込期限前に締め切ります。お早めにお申込みください。
- 対象** お住まいの地域に関係なくどなたでもご参加いただけます
第1・2期健康ボウリングスクールを受講された方はご参加いただけません。
- 申込期限** 各講座とも開始日5日前まで
- 申込方法** 裏面の申込用紙をご記入いただき、FAXもしくはコスモレーン貝塚までお持ちください



ボウリングは正しく学ぶことで年齢に関係なく生涯楽しむことのできるスポーツです！

お友達・ご夫婦はもちろん、お一人様も大歓迎！
楽しく学んで健康になろう♪ゲストプロボウラーが来るかも！

第3期 日程 遅刻、欠席の場合は必ずご連絡ください。

| 曜日 | 時間 (約2時間) | 日程 |
|------|-----------|-------------------------|
| 月曜講座 | 午前10:15～ | 3/17・3/24・3/31・4/7・4/14 |
| 火曜講座 | 午前10:15～ | 3/18・3/25・4/1・4/8・4/15 |
| 金曜講座 | 午前10:15～ | 3/21・3/28・4/4・4/11・4/18 |
| 土曜講座 | 午前10:15～ | 3/22・3/29・4/5・4/12・4/19 |

受講料 (各講座とも全5週)

ノーマルプラン
¥2,000- (税込)

シューズ付プラン
¥4,000- (税込)

料金には、ゲーム代、貸靴代、教材費、傷害保険料が含まれます。
シューズ付きプランのマイシューズは、第2週目以降のお渡しになります。

第3期 スケジュール 動きやすい服装でお越しください。靴下は必ず着用してください。

- 第1週 「まずは楽しく投げてみよう♪」**
◆ボウリングの健康効果 (だから生涯スポーツなんです♪) ◆ボウリングの楽しみ方 (ルールやマナー)
◆マイボールとハウスボールの違い ◆綺麗な投球フォームでモデルになろう♪ (構え方・歩き方)
◆スイングは振り子です! ◆準備運動/ウォーミングアップ投球&レッスン ◆点数をつけて投げてみよう♪
- 第2週 「学んでスコアアップ！」**
◆ネーミング会議 (どんな名前にしましょうか?) ◆スコア計算の仕方 (効果的なスコアアップとは?)
◆レーンコンディションとは? (これがわかれば楽しさ倍増♪) ◆ストライクの狙い方 (立ち位置&狙い位置)
◆準備運動/ウォーミングアップ投球&レッスン ◆点数をつけて投げてみよう♪
- 第3週 「リーグで楽しむボウリング♪」**
◆健康を保つ必要な運動量?? ◆リーグとは? (和気あいあいリーグ♪)
◆投球方式 (アメリカン方式? ヨーロピアン方式?) ◆スペアの狙い方 (これがわかればスコアアップ♪)
◆準備運動/ウォーミングアップ投球&レッスン ◆点数をつけて投げてみよう♪
- 第4週 「ボウリングの生い立ち」**
◆ボウリングの歴史 ◆今までのおさらい ◆アベレージとハンディキャップの仕組み
◆準備運動/ウォーミングアップ投球&レッスン ◆点数をつけて投げてみよう♪
- 第5週 「ボウリング大会をしてみよう♪」**
◆準備運動/ウォーミングアップ投球 ◆点数をつけて3ゲーム ◆成績発表 ◆質疑応答 ◆スクール卒業式

開催会場 コスモレーン貝塚 10:00～22:00 (水曜定休日)
〒590-0001 大阪府貝塚市近木町4-1 シェルピア5階

アクセス [電車] 南海貝塚駅 西出口から南へ徒歩2分
[お車] 当ビル和歌山側の平面・立体駐車場をご利用ください
(本受講生は駐車無料です。駐車券をフロントまでお持ちください。)

お問合せ (コスモレーン貝塚) 072-438-7333
10:00～20:00 (水曜定休日)

JPBA認定インストラクター主催
健康ボウリングスクール
担当: 溝口 (みぞぐち)

お申込み FAX番号 裏面の申込用紙をご記入の上こちらまでお送りください
072-438-7922 (24時間受付中)