

(2名以上でお申込みの際は、この用紙をコピーしてご利用下さい。)

第9回 いきいき

「健康ボウリング教室」申込用紙

FAX:098-874-5566(24時間受付可能)

月曜日コース (10:00~12:00)
(10月23日・30日・11月6日・13日・20日)
募集 定員20名

火曜日コース (10:00~12:00)
(10月24日・31日・11月7日・14日・21日)
募集 定員20名

木曜日コース (10:00~12:00)
(10月19日・26日・11月2日・9日・16日)
募集 定員20名

左記、ご希望コース
(□内に○をして下さい)

| | | | | |
|------|------------|-----|-----|---------|
| フリガナ | | | 性別 | 男性 ・ 女性 |
| お名前 | | | | |
| 生年月日 | 昭和・平成 | 年 | 月 | 日生 |
| 住所 | 〒□□□□-□□□□ | | | |
| 連絡先 | 自宅 | --- | --- | --- |
| | 携帯 | --- | --- | --- |

* よろしければ、お申込みのきっかけをお教えてください。

新聞折込みチラシ ・ 知人、友人のご紹介 ・ その他()

沖縄県ボウリング連盟主催 (共催:浦添市ボウリング協会)

健康ボウリング教室受付 FAX:098-874-5566 (24時間受付可)

お電話でのお申込みの場合は、朝 10時~夜 9時まで
TEL:098-917-1552 健康ボウリング教室受付担当:宮里まで

※フックスでお申込みの場合は、2~3日中に当協会より折り返しお電話にて確認をさせていただきますのち、正式に申込み完了とさせていただきます。万が一、当協会から連絡がなかった場合には、大変お手数ですが、ご返信が、当協会健康ボウリング教室受付までお問い合わせをお願いします。

いきいき健康ボウリング教室 日程表

| 1週目 | 2週目 | 3週目 | 4週目 | 5週目 |
|---|---|--|--|--|
| <p>気軽に楽しもう！ ようこそ健康ボウリング教室へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ボウリングストロッチ(柔軟体操) ●ボウリング用具、用語の説明 ●ボールの運び方 ●ボウリングの基礎知識 | <p>楽楽！ボウリング 無理なく体を動かすコツ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ボウリングと健康について(1) ●真ん中のどんの狙い方 ●フリーストロッチ | <p>楽しく上手に! みんなでスコアアップ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ボウリングと健康について(2) ●スコア(得点)のつけ方 ●フリーストロッチ | <p>カッコよく美しく! もっとスコアアップ!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ボウリングと健康について(3) ●色々な投球方式 ●フリーストロッチ | <p>もっと楽しく!!もっと健康に!! ボウリングで生涯健康!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●総まとめ ●ボウリングストロッチ ●フリーストロッチ |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> ●投球の基本(スキャン、スイング、フォロウ) ●卒業大会で腕試し |

- 講習内容は一部変更になる場合があります。
- 年齢・性別に関わらず、どなたでもご参加いただけます。
- 毎回、実技前にストロッチング(準備運動)を行います。
- ご参加時は、動きやすい服装をお願いします。
- 事情により、ご参加できない日がありましたら、ご連絡をお願いします。
- 受講の前日は、十分に睡眠をおとりになってください
- (楽しく、ご参加いただくために！)
- 受講中の飲酒は絶対禁止とさせていただきます。