

健康維持にはじめてみませんか?!

第14回市民健康ボウリング教室



日時：2月6日・13日・20日・27日・3月6日

13時30分～15時30分【毎週月曜日 全5週】



受講料：**2,200円**

※5週分のボウリング代・貸靴代・教材費込

募集期間：1/18(水)～2/4(土)まで

募集定員：20名

ストライク・スペアを取ったら
みんなで拍手！



投球時もマスク着用となります!!

ルール・マナーなどの
初歩から学ぶ!



みんなで楽しく学ぼう!

- ・正しいボールの選び方!
- ・しっかりとした投球フォーム!
- ・ストライク・スペアの取り方!

ボウリングは健康維持に大変、効果的です

適度な運動で心肺機能の向上、高血圧予防、認知症予防、
ストレス解消、肥満の予防やダイエットなどに効果があります。
プロボウリング協会認定インストラクターがしっかりと基礎
から指導致しますので、どうぞお気軽にお申込み下さい。

基礎から学べる
初心者向け

の教室です!!

申込み連絡先 TEL **080-9269-1555**

会場：ときわ平ボウリングセンター

健康ボウリング教室

担当：狩野(かりの)