

健康維持にはじめてみませんか?!

第15回市民健康ボウリング教室



日時：10月23日・30日・11月6日・13日・20日

【毎週月曜日 全5週】13時30分～15時30分



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：10/4(水)～10/21(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!



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**

受付時間：午前10時～午後6時

健康ボウリング教室

会場：ときわ平ボウリングセンター

担当：狩野(かりの)