

健康維持にはじめてみませんか？！

第18回市民健康ボウリング教室



日時：6月2日・9日・16日・23日・30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：5/14(水)～6/1(土)まで

募集定員：20名

ルール・マナーなどの
初歩から学ぶ！



ストライク・スペアを取ったら
みんなで拍手！



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

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)