



初心者向き!!

何歳からでも始められる!!

受講生
大募集!

どなたでも
参加
できます!

健康ボウリング教室

主催▶公益財団法人JAPAN BOWLING 後援▶旭川市／旭川市教育委員会／北海道教育庁上川教育局

講師がわかりやすく説明!!



ストレッチも丁寧に!!



みんなで楽しみながら
参加できます!!



初めは簡単な
シャドーボウリング!!



スポーツボウリング!!

キレイな施設で美容と健康に!!
生活習慣病の予防に!!

火曜教室 全6回

9月15日～10月27日
9/15・29 10/6・13・20・27

朝コース

7:15～約2時間30分

午後コース

14:00～約2時間30分

水曜教室 全6回

9月30日～11月4日
9/30 10/7・14・21・28 11/4

朝コース

7:15～約2時間30分

午後コース

14:00～約2時間30分

木曜教室 全6回

10月1日～11月5日
10/1・8・15・22・29 11/5

朝コース

7:15～約2時間30分

午後コース

14:00～約2時間30分

金曜教室 全6回

10月2日～11月6日
10/2・9・16・23・30 11/6

朝コース

7:15～約2時間30分

午前コース

10:00～約2時間30分

午後コース

14:00～約2時間30分

6週分
お1人様

1,000円

〈税込〉

参加に必要な費用はすべて込み!!
＜ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料＞

※初回日に全額お支払いとなります。※その他費用は一切掛かりません。

定員

各コース 30名

動きやすい服装でお越し下さい。
ボウリング未経験の方でも大丈夫!!
親切丁寧にお教え致します!

老若男女問わず、
どなたでもお気軽にご参加
頂ける内容になっています♪

WEB
申し込みは
こちら!



お問い合わせ・お申し込みは

平日朝10時～20時まで
受付を行っております。
ご不明な点はお気軽
にお尋ね下さい。

健康ボウリング教室受付担当: 岡本(おかもと)・佐藤(さとう)

TEL: 070-1266-8480

●当教室は初心者向けの教室となっております。一度ご参加頂いた方、上級者の方のご参加は当社の判断により、お断りさせて頂く場合がございます。

会場

ROUND1
STADIUM

旭川店

〒079-8413
北海道旭川市永山3条1丁目4番7号
TEL: 0166-49-5071

<健康ボウリング教室申込書>

FAX後、担当者よりお電話を差し上げます。お電話がつながった時点でお申込完了となります。

※2名以上でお申込の場合は、コピーをしてお申込下さい。
※過去に参加された方はお申し込みできません。予めご了承下さい。

ご希望コース（いずれかに○をして下さい。）

火曜教室
9月15日～10月27日

☐ 朝コース
7:15～
約2時間30分
☐ 午後コース
14:00～
約2時間30分

水曜教室
9月30日～11月4日

☐ 朝コース
7:15～
約2時間30分
☐ 午後コース
14:00～
約2時間30分

木曜教室
10月1日～11月5日

☐ 朝コース
7:15～
約2時間30分
☐ 午後コース
14:00～
約2時間30分

金曜教室
10月2日～11月6日

☐ 朝コース
7:15～
約2時間30分
☐ 午前コース
10:00～
約2時間30分
☐ 午後コース
14:00～
約2時間30分

ふりがな

性別

お名前

男 ・ 女

住所 〒□□□ - □□□□

生年月日 T・S・H 年 月 日 年齢 才

電話番号
(携帯電話可)

お申し込みのきっかけ（いずれかに○をして下さい。）

☐ 折り込みチラシ（新聞名: ）
☐ ラウンドワン店頭 ☐ 知人 ☐ その他

※お申し込み頂きました個人情報は、教室の運営以外には使用致しません。

**健康ボウリング
教室受付**

FAX：0166-49-5074

担当：岡本（おかもと）・佐藤（さとう）

※お電話でお申し込みの場合は、平日朝10時～20時まで受付を行っております。 **TEL：070-1266-8480**



健康ボウリング教室スケジュール



日程	テーマ	内 容
第1週	気軽に 楽しもう	●ボウリングの基礎知識 ●ボウリング用語の説明 ●ボウリング用品の説明 ●ボウリングの投球フォームについて ●ストレッチング ●投球&レッスン ●スコアリング
第2週	ボウリングの 楽しみ方	●ボウリングの健康効果① ●ハンディキャップの説明 ●きれいな投球フォームのコツ ●1番ピンの狙い方 ●ストレッチング ●投球&レッスン ●スコアリング
第3週	楽しく上手に!	●ボウリングの健康効果② ●スコアの付け方 ●ストライクの狙い方 ●投球方式の説明 （アメリカン方式） ●ストレッチング ●投球&レッスン ●スコアリング ●ボウリングマシン見学
第4週	楽しく かっこよく!	●ボウリングの健康効果③ ●スベアの狙い方 ●ストレッチング ●投球&レッスン ●スコアリング
第5週	楽しく健康に!	●ボウリングの健康効果④ ●ストレッチの大切さ ●ストライクの理論 ●マイボールの秘密 ●ストレッチング ●投球&レッスン ●スコアリング
第6週	もっと楽しく もっと健康に	●ボウリングで楽しく健康に ●ストレッチング ●投球&レッスン ●スコアリング ●表彰等