

FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

ご希望コース (いずれかに○をして下さい)

木曜教室 (4/13 スタート) 午後コース/ 13:30～約3時間

金曜教室 (4/14 スタート) 午前コース/ 10:00～約3時間

ふりがな _____ 性別 _____ 年齢 _____

お名前 _____ 男・女 _____ 才 _____

生年月日 _____ 電話番号 (携帯可) _____ - _____ - _____

ご住所 (〒 _____) _____

お申込みのきっかけ
折込チラシ・友達の紹介・総合型地域スポーツクラブの紹介・市報・その他(_____)

折込チラシとお答えの方、よろしければ新聞名を教えてください。
朝日・読売・毎日・山新

総合型地域スポーツクラブ紹介の方(会員の方)クラブ名と番号を教えてください。
クラブ名 _____ 会員番号 _____

現在、何か習い事やサークル活動を行っていらっしゃいますか。

お申込みいただきました個人情報は教室以外に使用致しません。

【健康ボウリング教室受付】

FAX: **0237-53-0489** (24時間受付)

お電話でお申込みの場合は、TEL:090-9637-5014 教室担当/小野まで

※FAXでお申込みの場合は、2~3日中に担当より折り返しお電話で確認させていただいた時点で正式に申込み完了となります。万が一担当から連絡が無い場合は、ご面倒をおかけしますがボウリング教室受付までお問合せをお願い致します。

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 生涯スポーツ、それがボウリング!	<ul style="list-style-type: none"> ボウリングの特質 (レーン、ボール、ピン、マナー、その他) ボウリングの基本 (スタンス、スイング、フットワークなど) ボールの選び方 フリー投球&レッスン ボウリングの基礎知識 ストレッチング スコアリング(ゲーム形式)
第2週	ボウリングの楽しみ方 リーグ戦を楽しもう!	<ul style="list-style-type: none"> ボウリングの初級編ビデオ レーンコンディション 基本フォーム アベレージ&ハンディの説明 ストレッチング スコアリング(ゲーム形式)
第3週	楽しく上手に! 目指せ!スコアアップ	<ul style="list-style-type: none"> 前週の復習 スコアの付け方 基本&フォロースルー フリー投球&レッスン 医学的効果1 ストレッチング ストライク・スペアの狙い方 スコアリング(ゲーム形式)
第4週	楽しくカッコ良く! ボウリングで体脂肪を燃やそう!	<ul style="list-style-type: none"> 前週の復習 スペアアングル 基本&フォロースルー バランスライン スコアリング(ゲーム形式) 医学的効果2 自分専用ボールとは ストレッチング フリー投球&レッスン
第5週	楽しく健康に! 運動で老化難聴を防止	<ul style="list-style-type: none"> 前週の復習 ストレッチング スイングとサムアングル フリー投球&レッスン スコアリング(ゲーム形式) 医学的効果3 基本&スイング 記念撮影
第6週	もっと楽しくもっと健康に 運動で骨粗鬆症を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> 医学的効果4 ストレッチング 表彰 全体の復習 ゲームスコアリング(ゲーム形式) 茶話会

医学的効果1: 「生涯スポーツで健康管理」・・・治療医学から予防医学へと変化、他のスポーツとの比較
 医学的効果2: 「最適な運動と体脂肪を効果的に減らす運動」「血糖値を下げて糖尿病を予防治療する」
 医学的効果3: 「ストレッチの効果」「運動で老化難聴を予防」
 医学的効果4: 「運動で骨粗鬆症を防ぐ」