

高松市ボウリング協会 太洋ボウル(高松市観光通2丁目10番15号)

生涯スポーツに最適なボウリングを始めてみませんか?







生活習慣病の予防 運動不足の解消に 新しい趣味や仲間にも出会えます!!





下記の曜日、時間からお選びいただけます。(各コースともに全6回)

11月7日~12月12日 $(11/7 \cdot 14 \cdot 21 \cdot 28 \cdot 12/5 \cdot 12)$

午前コース

10:30~約2時間

午後コース

14:00~約2時間

11月8日~12月13日

 $(11/8 \cdot 15 \cdot 22 \cdot 29 \cdot 12/6 \cdot 13)$

午前コース

10:30~約2時間

午後コース

14:00~約2時間

−ス 定員20名

初心者の方は、どなたでも参加できます。 1 から教えてもらいたい方 大歓迎!!!!

※今回は 1 から始める方向けの教室になります ので、すでに道具をお持ちの方や、ボウリング 教室受講経験のある方はご遠慮お願い致します。

内容:6週かけてゆっくり楽しく進めて参ります

詳細は、裏面をご参照ください。

服装:動きやすい服装で、靴下をご持参の上、

お越しください。

受講料(全6週 全日程を含む)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み ※その他の費用は一切必要ありません。

申し込み・お問い合わせ

〒760-0055 高松市観光通2丁目10番15号 ●ことでん花園駅から徒歩3分 ●ことでん瓦町駅から徒歩9分



ボウリング教室

~各週の内容~

日程	テーマ	内容
第1週 月曜日コース:11月7日 火曜日コース:11月8日	ボウリングと健康! ボウリングの健康効果	・ボウリングの効果・ボウリングの基礎知識・ボールの選び方・ボウリングの基本・ストレッチング・実力チェック
第2週 月曜日コース:11月14日 火曜日コース:11月15日	ボ ウリングの楽しみ方! リーグ戦を楽しもう	・アベレージ&ハンディの説明・スコアの付け方・マイシューズ案内・レーンコンディション・基本フォーム・ストレッチング・スコアリング(リーグ形式)
第3週 月曜日コース:11月21日 火曜日コース:11月22日	楽しく上手に! 楽しむことで体の調子を改善	・医学的効果① ・ストライクの狙い方 ・スペアの取り方 ・メカ見学 ・ストレッチング ・スコアリング (リーグ形式)
第4週 月曜日コース:11月28日 火曜日コース:11月29日	美しくカッコ良く! 骨粗鬆症について	・医学的効果② ・スペアアングル ・自分専用ボールとは ・ストレッチング ・スコアリング (リーグ形式)
第5週 月曜日コース:12月5日 火曜日コース:12月6日	楽しく仲良く!健康に! ロコモティブシンドロームについて	・医学的効果③・ストレッチング・記念撮影・スコアリング (リーグ形式)
第6週 月曜日コース:12月12日 火曜日コース:12月13日	もっと楽しく・健康に! 肩のしくみについて	医学的効果④ストレッチングスコアリング (リーグ形式)表彰茶話会

お申し込み・お問い合わせ先 太洋ボウル

8087 - 833 - 0300

〒760-0055 高松市観光通2丁目10番15号

●ことでん花園駅から徒歩3分 ●ことでん瓦町駅から徒歩9分