

受講生募集

初心者向き

主催 一般社団法人アスルクラロスポーツクラブ
後援 静岡県東部地域スポーツ産業振興協議会
会場 公益社団法人日本ボウリング場協会加盟
柿田川パークレーンズ



何歳からでも始められる

年齢に関係なく
どなたでも参加できます!!

健康ボウリング教室

開催日

木曜日 全5週間プログラム

11月6, 13, 20, 27日、12月4日

時間

午前10時集合、受付

10時30分開始

12時30分終了予定

※毎週、講義、実技を含め約2時間

受講料 1人 3,200円

(アスルクラロ ソシオ会員3,000円)

全5回 ゲーム代、貸靴、レッスン、教材、用品

講師料、スポーツ保険等全て含む

★ボウリングシューズプレゼント!!

参加資格

どなたでもご参加出来ます。初心者大歓迎!!

講師 公益社団法人日本プロボウリング協会

公認C級インストラクター 石川祐子プロ



キレイな施設で

美容と健康、生きがいに
スポーツボウリング!

美容と健康に! 生活習慣病の予防に!
生涯スポーツとしても評判のボウリングを
この機会に是非、体験してください!

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!



教室風景

お問い合わせお申し込みは 会場ボウリング場

サントムーン柿田川2階
柿田川パークレーンズ

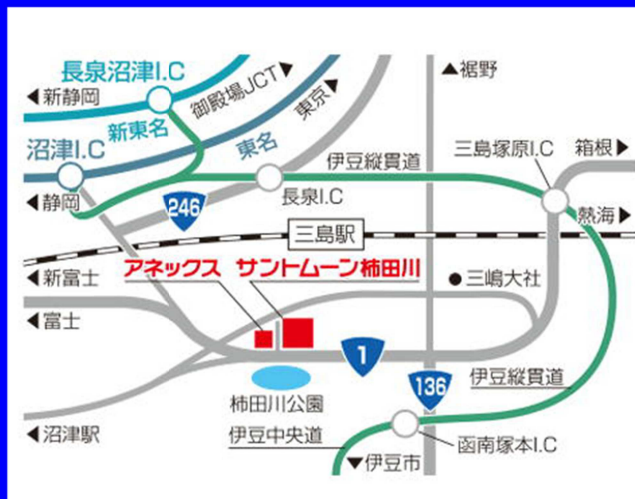
TEL: 055-973-8020

住所: 駿東郡清水町玉川61-2

サントムーン柿田川2階

ファックスでのお申込も可能です。裏面に必要事項を
ご記入いただき、お申込下さい。

FAX: 055-973-8023 担当: 井口、杉山、石川



■ 2名以上でお申し込みの際はコピーをしてご利用下さい。

FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

木曜日 11月6, 13, 20, 27日、12月4日 全5週間プログラム 午前10時集合・受付、10時30分開始、12時30分終了予定 ※毎週、講義、実技を含め約2時間	
ふりがな.....	性別 男 ・ 女
お名前	
住所 〒 -	
生年月日	【年齢 歳】
電話番号	自宅 - 携帯 -
アスレクラロ ソシオ 会員 非会員 (どちらかに○を付けて下さい)	
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？	

柿田川パークレーンズ (お申し込みは個人情報は教室の運営以外には使用いたしません)
FAX : 055-973-8023

※FAXでのお申込みの場合は、2～3日中に折り返しお電話にて確認させていただきます。万が一、連絡が無かった場合にはご面倒をおかけしますが、柿田川パークレーンズ (TEL055-973-8020) までお問い合わ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 11/6	気軽に楽しもう 生涯スポーツ それがボウリング！	・開講式 ・ボウリングの特質 （レーン、ボール、ピン、マナー、その他） ・ボールの選び方 ・ストレッチング ・ボウリングの基本（スタンス・スイング・フットワーク） ・フリー投球&レッスン ・マイボール＆キャーリング ・自分専用のボールとは
第2週 11/13	ボウリングの 楽しみ方 リーグ戦を楽しもう！	・レーンコンディション ・ボウリングマシン、レーン見学 ・アベレージ&ハンディの説明 ・基本フォーム ・ストレッチング ・スコアリング
第3週 11/20	楽しく上手に！ 目指せ！スコアアップ	・医学的效果1 ・スコアの付け方 ・前週の復習 ・ストライクの狙い方 ・スベアの狙い方 ・フリー投球&レッスン ・スコアリング
第4週 11/27	楽しく カッコ良く！ ボウリングで 体脂肪を燃やそう！	・医学的效果2 ・スパアングル ・ストレッチング ・バランスライン ・スコアリング
第5週 12/4	楽しく健康に！ 運動で骨粗鬆症 老化難聴を防止	・医学的效果3 ・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 ・3ゲームスコアリング ・閉講式

医学的效果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・他スポーツとの比較
医学的效果2：「適切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」
医学的效果3：「ストレッチの効果」「運動で骨粗鬆症を防ぐ」「運動で老化難聴を予防」