

主催：公益社団法人日本ボウリング場協会

後援：武蔵野市ボウリング連盟



何歳からでも、未経験の方でも
すぐ始められる
アクティブ & ヘルシーボウリング!!



初心者向き 健康ボウリング教室

キレイな施設で美容と健康に！生活習慣病の予防に！
ボウリングは**みんなの生涯スポーツ**です!!

Aコース 水曜午前

開催時間 10時～12時

1週目 1月17日 4週目 2月 7日

2週目 1月24日 5週目 2月14日

3週目 1月31日 全5週間開催

Bコース 木曜午前

開催時間 10時～12時

1週目 1月18日 4週目 2月 8日

2週目 1月25日 5週目 2月15日

3週目 2月 1日 全5週間開催

Cコース 日曜午後

開催時間 19時～21時

1週目 1月14日 4週目 2月 4日

2週目 1月21日 5週目 2月11日

3週目 1月28日 全5週間開催

□受講料 (全5週5回分の合計)

一人 **¥3,500-** (税込)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込
ご参加の皆様

マイシューズプレゼント!

□定員：**各コース先着24名**

□対象：お住まいの地域に関係なくどなたでも参加出来ます。

□各コース16名様に満たない場合は、ご連絡の上中止とさせていただきます。
いただく場合がございます。

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！
動きやすい服装でお越しください。
初心者の方ならどなたでもお気軽に参加いただける内容です。

お問合せ
お申込は

公益社団法人日本ボウリング場協会主催

健康ボウリング教室受付担当：宇那手 (うなて)

TEL 070-8829-5590

上記繋がらない場合は **0422-27-2006**

※平日・土日祝にかかわらず、朝9時～18時まで受付可能。

FAXのお申込の場合は **0422-22-8888** まで (24時間受付可)

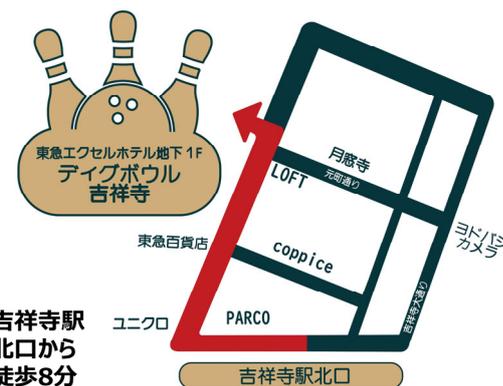
メール **info-kichijoji@dig-bowl.com** (24時間受付可)

FAXでお申し込みの際は裏面の申込用紙をご利用下さい。
メールの場合は必要事項をご登録いただきご連絡ください。
ご不明な点はお気軽にお電話にてお問合せ下さい。

会場 ディグボウル吉祥寺 ☎0422-27-2006

会場

武蔵野市吉祥寺本町2-4-14
Jo-ji PLAZA. 地下1階
TEL 0422-27-2006



吉祥寺駅
北口から
徒歩8分

吉祥寺駅北口

初心者向き 健康ボウリング教室スケジュール

日程	テーマ
第1週	リラックスして気軽に楽しもう！ 生涯スポーツ、それがボウリング！
	ボウリングの健康効果1「ボウリング習慣化の健康効果」 予防医療、活力年齢の若返り
第2週	ボウリングの楽しみ方！ ボウリングサークルを楽しもう！
	ボウリングの健康効果2「ボウリングと筋肉」 体カUP、老化にブレーキ
第3週	楽しく！かっこよく！上手に！ 目指せスコアアップ！
	ボウリングの健康効果3「ロコモティブシンドローム対策」 関節痛、神経痛、筋肉痛などの対策
第4週	ライフスポーツボウリング！ 楽しく健康に！
	ボウリングの健康効果4「転倒防止で骨折しない生き方」 ボウリングの習慣化と骨密度
第5週	もっと楽しく、もっと健康に！ どうせやるなら上手くなろう！
	ボウリングの健康効果5「ボウリング習慣化で認知症予防」 認知機能の保持・向上

FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

※2名以上でお申し込みの際はコピーしてご利用ください。【お申し込み頂きました個人情報教室の運営以外に使用致しません】

<input type="checkbox"/> A：水曜午前コース 1月17日スタート	<input type="checkbox"/> B：木曜午前コース 1月18日スタート	<input type="checkbox"/> C：日曜午後コース 1月14日スタート
10：00～12：00・全5回	10：00～12：00・全5回	19：00～21：00・全5回

フリガナ	性別	生年月日	靴のサイズ
お名前		西暦 年 月 日 (才)	CM
住所	〒□□□-□□□□		ボール
			右投・左投
電話番号 自宅 () - -	携帯	-	-
お申込みのきっかけ	現在、習い事やサークル活動を行っていただければ教えてください		
折込チラシ・ポスティング・ご紹介・その他 ()			
教室後もボウリングを続けたいですか？ はい・いいえ・わからない			

公益社団法人日本ボウリング場協会主催 健康ボウリング教室 武蔵野吉祥寺会場受付

FAX：0422-22-8888 メール： info-kichijoji@dig-bowl.com

FAX・メールともにお申し込みは24時間受付中、2～3日中に担当より折り返しお電話いたします。

確認が取れ次第お申込み完了となります。担当からのご連絡がなかった場合はご面倒ですが、担当までお問合せをお願いいたします。

お電話でのお申し込みは朝9時～夜18時まで

電話番号：070-8829-5590 健康ボウリング教室 受付担当：宇那手（うなて）まで ※繋がらない場合は 0422-27-2006