

稲沢グランドボウルの

楽しく健康

ボウリング教室

感染対策
実施中



初心者 向きの内容です!
お気軽にどうぞ!!

参加者募集

過去に参加された方でも
もちろん大歓迎!!

無理なく楽しむ6つの安心メリット

メリット 1 健康増進に最適
血行促進や新陳代謝が期待できます。

メリット 2 どなたにも安心
体に負担のない適度な運動量です。

メリット 3 貸ボール&貸靴
手ぶら&普段着でプレイOK! 経済的です。

メリット 4 お仲間づくりに
おしゃべりしながら楽しくプレイできます。

メリット 5 オールシーズン
屋内だから気候や天候に左右されません。

メリット 6 ダイエットにも
効果的に脂肪を燃やせる有酸素運動です。

選べる3コース 各コース 全5週開催

コース日程で都合がつかない場合は、振替日のご相談もお気軽にどうぞ。

火曜日 昼コース 13:30~15:30

9月 17日・24日
10月 8日・15日・22日
(10/1はお休みとなります。)

木曜日 昼コース 13:30~15:30

9月 19日・26日
10月 3日・10日・17日

木曜日 夜コース 18:00~20:00

9月 19日・26日
10月 3日・10日・17日

受講料金 (全5週分)

2,500円

- 全5回分のゲーム代・貸靴代・傷害保険料を含みます。
- その他の費用は一切かかりません。

年齢・性別を問わず、どなたでもご参加いただけます。おひとりさまでもOK! 動きやすい服装でお越しください。



稲沢グランドボウル

〒492-8164 愛知県稲沢市井之口大坪町80-1

TEL:0587-21-0802

FAX:0587-21-2133

<https://www.grandbowl.jp/inazawa/>

年中無休

相談可能!プロショップ

駐車場350台

稲沢グランドボウル

検索

年中無休

〈営業時間〉

日~木 9:00~24:00

金・土 9:00~25:00

政府・県・市からの要請で営業時間の変更がある場合がございます。

詳しくはセンターまでお問い合わせください。



詳しい日程、内容、及びお申し込みはうら面をご覧ください。

初心者 向きの内容です! お気軽 にどうぞ!! 過去に 参加された方でも、もちろん 大歓迎!!

選べる3コース 各コース全5回開催

コース日程で都合がつかない場合は、振替日のご相談もお気軽どうぞ。

火曜日 昼コース 13:30~15:30	9月 17日・24日 10月 8日・15日・22日 <small>(10/1はお休みとなります。)</small>
木曜日 昼コース 13:30~15:30	9月 19日・26日 10月 3日・10日・17日
木曜日 夜コース 18:00~20:00	9月 19日・26日 10月 3日・10日・17日

受講料金 (全5週分)

2,500円



- 全5回分のゲーム代・貸靴代・傷害保険料を含みます。
- その他の費用は一切かかりません。

ボウリング教室の内容

1週目	①ボウリングの運動特性 ②レーン各部の名称 ③ルールとマナー ④ハウスボールの選び方	⑤ボウリングの基本動作 (4歩助走とナチュラルフック) ⑥スコアを付けての投球
2週目	①ボウリングの歴史 ②ハウスシューズとマイシューズの違い	③ボウリングの基本動作 (4歩助走とナチュラルフック) ④ボウリング機械の見学 ⑤スコアを付けての投球
3週目	①ストライクの狙い方 (3:1:2理論) ②ハウスボールとマイボールの違い	③前回までのおさらい ④スコアを付けての投球
4週目	①スペアの狙い方 (3-6-9システム) ②スコアの計算方法	③前回までのおさらい ④スコアを付けての投球
5週目	①3:1:2理論と3-6-9システムのおさらい ②スコアを付けての投球	



お申し込み期限:9月15日(日)まで

お電話またはFAXにてお気軽にお問合わせください。



稲沢グランドボウル TEL:0587-21-0802

(キリトリ線)

ボウリング教室【申込用紙】 稲沢グランドボウル…FAX:0587-21-2133

ご希望コース

ご希望コースに丸印をおつけ下さい

<input type="checkbox"/> 火曜日	<input type="checkbox"/> 昼 13:30~15:30	令和6年 9月17日・24日 10月8日・15日・22日
<input type="checkbox"/> 木曜日	<input type="checkbox"/> 昼 13:30~15:30	令和6年 9月19日・26日 10月3日・10日・17日
<input type="checkbox"/> 木曜日	<input type="checkbox"/> 夜 18:00~20:00	令和6年 9月19日・26日 10月3日・10日・17日

フリガナ	靴のサイズ	代表者ご住所	<input type="text"/>
代表者お名前	cm		
代表者生年月日	年 月 日	代表者TEL	代表者FAX
ご友人お名前		ご友人お名前	ご友人お名前