

# 【初心者向き】 健康ボウリング教室



受講料（全5週分） ¥3,500 税込  
ボウリングシューズプレゼント！

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

金曜午前コース  
10時00分～約2時間

1週目 1月24日  
2週目 1月31日  
3週目 2月7日  
4週目 2月14日  
5週目 2月21日



- ・定員：先着24名
- ・ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込
- ・お休みの場合、希望日にて振替フリー投球いただけます
- ・12名に満たない場合は中止とさせていただきます
- ・動きやすい服装でお越しください

お問合せ・お申込み

TEL 0422-27-2006

繋がらない場合 070-1471-0229

9時～20時まで受付

吉祥寺エクセルホテル地下1階



FAXのお申込みの場合は 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ください  
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

会場：ディグボウル吉祥寺  
武蔵野市吉祥寺本町2-4-14 Jo-ji PLAZA.B1  
TEL0422-27-2006  
吉祥寺駅から徒歩8分

# 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」 体力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

## お申込みFAX 0422-22-8888

FAXでのお申込みは24時間受付中

メール [info-kichijoji@dig-bowl.com](mailto:info-kichijoji@dig-bowl.com) (24時間受付中)

お電話でのお申込みは

0422-27-2006 (朝9時～夜8時まで)

FAX、メールでのお申込みの場合、2日～3日中に担当より折返しお電話にて確認させていただいた時点で正式にお申込み完了となります  
担当より確認の電話連絡がなかった場合はご面倒をお掛けいたしますが、上記電話番号までお問合せお願いいたします

## 健康ボウリング教室申込用紙

2名以上でお申込みの際はコピーしてご利用ください【お申込みいただきました個人情報は教室の運営以外に使用いたしません】

お電話の場合、下記のコースをお伝えください。

金曜午前コース

10時00分～約2時間

1月24日スタート 全5回

ふりがな お名前	性別	生年月日 西暦 年 月 日生 (才)	靴のサイズ 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 折込チラシ・ポスティング・友達の紹介・その他	現在、習い事やサークル活動を行っていただければご回答ください		

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