

健康ボウリング教室スケジュール

日程	テーマ	内容	日程	テーマ	内容
1週目	気軽に楽しもう 生涯スポーツ それがボウリング!	・ボウリングの基礎知識 (レーン、ボール、ピン、マナーなど) ・ボールの選び方 ・ストレッチ ・フリー投球、スコアリング	4週目	楽しく カッコ良く! ボウリングで 体脂肪を燃やそう!	・スベアアングル ・自分専用ボールとは ・ストレッチ ・フリー投球、スコアリング
2週目	ボウリングの 楽しみ方 ボウリングを楽しもう!	・レーンコンディション ・基本フォーム ・アベレージボールの選び方 ・ストレッチ ・フリー投球、スコアリング	5週目	楽しく健康に! 運動で 骨粗鬆症を防ぐ!	・スイングとサムアングル ・ストレッチ ・フリー投球、スコアリング
3週目	楽しく上手に! 目指せスコアアップ!	・スコアの付け方 ・ストライクの狙い方 ・スベアの狙い方 ・ストレッチ ・フリー投球、スコアリング	6週目	もっと楽しく もっと健康に! 運動で老化難聴を防ぐ!	・全体復習 ・みんなでボウリング大会 ・ストレッチ ・フリー投球、スコアリング

健康ボウリング教室申込み

ご夫婦やご友人など
複数人での申込み大歓迎!

申込み方法は①お電話での申込み、②店頭での申込み、③FAXでの申込みができます。

①お電話での申込み

クアトロブーム小杉店ボウリングフロントまでお電話下さいませ。(朝9時～深夜12時まで)

TEL:0766-57-8200

②店頭での申込み、③FAXでの申込み

下記の申込用紙をご記入後、店頭までお持ち頂くかFAXして下さいませ。

FAX:0766-57-8221



ご希望 コース	<input type="checkbox"/> 月曜コース	<input type="checkbox"/> 火曜コース	<input type="checkbox"/> 水曜コース	<input type="checkbox"/> 木曜コース	<input type="checkbox"/> 金曜コース
お名前	性別	生年月日			
	男・女	西暦	年	月	日(歳)
住所	〒 -				
電話番号 <ご自宅>	電話番号 <携帯>				

※FAXでの申込みの場合は、3日以内に折り返しお電話確認をさせていただきます。万が一連絡がない場合はFAXが届いてない場合がありますので
ご面倒をお掛けしますが、お問合せお願い致します。またFAXで2名以上申込みされる場合はお手数ですが、申込み用紙をコピーして下さいませ。
※申込み頂いた個人情報は教室の運営以外には使用致しません。

健康ボウリング教室、全日程終了後のお楽しみは!

"QBフレッシュクラブ"に参加できます! — 新しい仲間ができる!

QBフレッシュクラブとは?

- ・平日の月～金曜日の朝10時から12時頃まで活動中!!
- ・参加費はお一人1,200円(ドリンクバー付)
- ・1時間フリー投球後、3ゲームスコアリング
- ・曾東プロや横山インストラクターのワンポイントレッスンあり
- ・3ヶ月毎にQBフレッシュクラブの大会を開催!



"マイボール"が特別価格で購入できます!

憧れのマイボールがボウリング教室受講者限定価格で購入できます。
希望の方はマイバッグ、マイシューズもご用意しております!