

回 覧

健康とふれあいの 初心者

大野城市民ボウリング教室

~~生徒さん 大募集です!!~~

- ★ボウリングの基礎を学びたい方
- ★ボウリングを本格的に始めたい方
- ★生涯スポーツとして始めたい方

- ・ボウリングは筋肉・骨を強化し、心拍数を適度にアップさせる運動です。
- ・ボウリングはマイペースで長く続ける事ができる、有酸素運動です。
- ・有酸素運動には血行を良くして新陳代謝を促進するなど、色々な効果があります。

～ボウリング「3ゲーム」の運動量に相当する、他の運動量時間～
散歩 80分 ・ テニス 20分 ・ ゴルフ 33分 ・ 水泳 25分

Aコース(月曜日 午前	10:30～12:30)
	11 / 15・22・29・12 / 6・13・20
Bコース(月曜日 午後	13:30～15:30)
	11 / 15・22・29・12 / 6・13・20
Cコース(火曜日 午前	10:30～12:30)
	11 / 16・23・30・12 / 7・14・21
Dコース(木曜日 午後	14:00～16:00)
	11 / 18・25・12 / 2・9・16・23
Eコース(金曜日 午後	13:30～15:30)
	11 / 19・26・12 / 3・10・17・24
Fコース(金曜日 午後	18:30～20:30)
	11 / 19・26・12 / 3・10・17・24

*コースで開催時間が違いますのでご注意ください。

主 催 大野城市民ボウリング協会

教室会場 フラワーボウル

福岡市博多区銀天町3-5-15 TEL092(581)0122

参加資格 大野城市に在住の方または、通勤・通学されてる方で、
初心者教室は初めての方(6週間連続参加できる方)

参加料 2000円

※地域協会主催の為、大変安い充実した内容の講習を安心して受講できます。

お申し込み・お問い合わせは、裏面を御覧下さい。