

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(水曜日午前 | 10:30～12:30)          |
|            | 11/5・12・19・26・12/3・10 |
| Bコース(水曜日午後 | 13:30～15:30)          |
|            | 11/5・12・19・26・12/3・10 |
| Cコース(木曜日午前 | 10:30～12:30)          |
|            | 11/6・13・20・27・12/4・11 |
| Dコース(木曜日午後 | 19:00～21:00)          |
|            | 11/6・13・20・27・12/4・11 |
| Eコース(金曜日午前 | 10:30～12:30)          |
|            | 11/7・14・21・28・12/5・12 |
| Fコース(金曜日午後 | 13:30～15:30)          |
|            | 11/7・14・21・28・12/5・12 |

\*コースで開催時間が違いますのでご注意下さい。

主 催 大野城市ボウリング協会

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

お申し込み・お問い合わせは、裏面を御覧下さい。

■2名様以上でお申込みの際はコピーをしてご利用下さい。

# FAX専用

## 市民ボウリング教室申込用紙

|                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| ふりがな                             | 性別<br><br>男 ・ 女  |
| お名前                              |                  |
| 住 所                              | 〒□□□-□□□□        |
| 生年月日                             | 年齢 歳             |
| 電話番号                             | 自宅 — —<br>携帯 — — |
| 現在、何か習い事やサークル活動を行っていただければお答え下さい。 |                  |

《お申込頂きました個人情報教室の運営以外には使用致しません》

かわそえ

ボウリング教室受付(担当:川副)

FAX:092-573-8815 (24時間受付可)

お電話でのお申込みの場合(受付時間10:00~23:00)

TEL:092-581-0122

※FAXでお申込みの場合は、2・3日中に折り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させていただきます。万が一、連絡が無かった場合には、ご面倒をお掛けしますが、ボウリング教室受付までお問い合わせをお願い致します。