

参加者募集!!

主催:高岡市ボウリング連盟
 後援:公益財団法人高岡市体育協会
 老若男女年齢問わず、どなたでも参加できます。

何歳からでも始められる

Enjoy 初心者向き

健康ボウリング教室



健康維持・生活習慣病の予防と改善に
ボウリングをこの機会に体験して下さい!

運動ならやっぱり **ボウリング** です!

ボウリングを習慣化!期待できる心身効果

- ① 筋力の保持・向上 (腕だけでなく、特に下半身)
- ② 基礎代謝量の減少を抑制 (血行、呼吸の活性化)
- ③ 免疫力アップ (善玉細胞の機能増強)
- ④ 骨密度の維持向上 (カルシウム吸収機能増強)
- ⑤ 腸内環境にプラス (腸の働きを刺激)
- ⑥ ホルモンバランス調節 (心身バランスの崩れを抑制)
- ⑦ ストレス解消促進 (仲間づくり、爽快感、若返り)

開催時間 13:30~
(約2時間程度)

月曜教室 6月23日(月) ~ 9月22日(月)
(毎週月曜日、祭日除く)

金曜教室 6月27日(金) ~ 9月26日(金)
(毎週金曜日、祭日除く)

◆参加費

お1人
1回

800円

ゲーム代・貸靴代・テキスト代など込み
※その他の費用は一切必要ありません。

10回参加でマイボール進呈

初回参加時にマイボールカードを差上げます。

※カードは、お一人様1枚に限ります
※別途ドリル代が必要となります。



◆内容

練習投球(実技指導)・スコアリング(2G)

◆定員

各回20名(受付順)

◆開催予定日

6月	23・27・30
7月	4・7・11・14・18・25・28
8月	1・4・8・11・18・22・25・29
9月	1・5・8・12・19・22・26

●印が月曜教室、無印が金曜教室

お申込みは、電話または会場フロントにて受付致します

TEL 0766-24-5050

※受付時間 平日 13:00~22:30
土日祝 10:00~22:30

会場

高岡スカイボウル

国道160号線沿い
高岡市東海老坂交差点角

案内図

