

受講生募集

ニコニコ エンジョイ 「元気に楽しく健康寿命をのばそう!」

健康ボウリング教室

宇部市スポーツコミッション



主催/
パークレーン宇部
後援/
宇部市
宇部市スポーツコミッション
宇部市教育委員会



みんなで元気に!

みんな待ってるよ~!!

- ・運動不足を感じていませんか?
- ・メタボリックを解消したいですか?
- ・ストレスを感じていませんか?
- ・健康的に痩せたいですか?

生活習慣病
予防に!!

ゲームなので楽しい!
心拍数が必要以上に上がらない!
血圧が下がる!糖尿病にも効果あり!
天候に左右されない!
友達がたくさんできる!

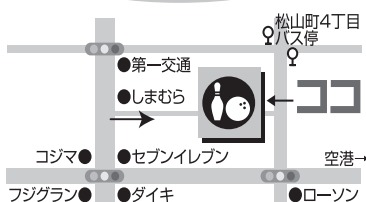


お申し込みはお電話・FAXで

パークレーン宇部

宇部市昭和町4丁目11-20
☎0836-31-8311
FAX 0836-31-8315

お住まい地域関係なく
どなたでも
ご参加できます!



受講料 1,000円(税込)
(全5週プログラム)

ゲーム代、貸靴代、教材費込み その他費用は一切必要ありません。

2月6日よりスタート! 年齢不問・未経験者大歓迎!

日程	プログラム
1週	ボウリングの歴史と基礎知識
2週	狙いは!ストライク
3週	スコアアップのスペア方法論
4週	どうせやるなら素敵に美しく!
5週	みんなで腕試し大会&表彰式

		コースのご案内				
		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
月曜	午前	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6
	午後					
木曜	午前	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9
	午後					

切り取り線

申し込み書

FAX 0836-31-8315

お名前	フリガナ		ご希望コース	曜日 午前・午後
	〒	-		備考欄
ご住所				
電話番号	-	-	生年月日	性別 / 男・女

(FAX 電話 ご来店受付中) ※ご記入頂いた事項はご案内、連絡以外に使用致しません。