

受講生募集 初心者向け

健康ボウリング教室



健康ストレッチ

仲間作り

筋力アップ

ダイエット効果

主催 公益社団法人
日本プロボウリング協会

後援 羽島市

お住まいの地域に
関係なくどなた
でも参加できます
健康ボウリング教室は、
日本プロボウリング協会
主催、羽島市の後援事業
です。



大型スクリーンでの解りやすい講話



みんなでワイワイ実技講習



フォームを覚えてスコアアップ

受講料
1人
全6週分

¥3,000

(税込)

各教室20名

ゲーム代・貸靴代・
教材費・傷害保険料込み
※その他の費用は一切必要ありません。

携帯電話からでも
申込可能です



ボウリング未経験
の方でも安心！

インストラクターが丁寧にお教え
致します！運動しやすい服装で
お越しください。社会人の方から
お年寄りまで、老若男女問わずご
参加いただけます！皆さまのご参加
お待ちしております。

講師

日本プロボウリング協会
プロインストラクター
牧村 幸輔

健康ボウリング教室に、 ご参加いただいた方の声

※参加者アンケート
回答者33名中
※2026年5月13日～
7月18日実施の受講者

Q この教室に参加して
満足した。
100%



Q この教室に参加して
得るものがあった。
100%



Q 教室を通じて何か変化は
ありましたか？

- 知識が増えた
- やる気がでた
- 新しい仲間ができた
- ボウリングが上達した
- ボウリングが好きになった

Q 教室や講師の感想を教えてください。

- わかりやすい内容と話し方で理解できた。
(親しみやすい)的確な指導でした。
- 好印象で楽しかったです。
- ボウリングの良さが分かる座学でした。



お問い合わせ
お申込みは

公益社団法人日本プロボウリング協会 主催
健康ボウリング教室受付担当 **牧村** までご連絡ください。

TEL 090-2774-6361

※平日・土日祝に関わらず、朝9時～夜8時まで受付を行っています。

FAXでのお申込は **058-392-9899** まで
FAXでのお申込の際は裏面の申込用紙をご利用下さい。不明
な点は気軽に電話にてお問合せ下さい。



■ 羽島会場 / コスモボウル羽島

〒501-6293
岐阜県羽島市福寿町間島1518

駐車場も完備しております

TEL 058-392-2811

 火曜午前教室	9:30～12:00 (2時間30分程度)	火曜日・全6回 (10月20日・10月27日・11月10日・11月17日・11月24日・12月1日)	10月20日～12月1日
 火曜午後教室	14:30～17:00 (2時間30分程度)	火曜日・全6回 (10月20日・10月27日・11月10日・11月17日・11月24日・12月1日)	10月20日～12月1日
 水曜午前教室	9:30～12:00 (2時間30分程度)	毎週水曜日・全6回 (10月21日・10月28日・11月4日・11月11日・11月18日・11月25日)	10月21日～11月25日
 水曜午後教室	14:00～16:30 (2時間30分程度)	毎週水曜日・全6回 (10月21日・10月28日・11月4日・11月11日・11月18日・11月25日)	10月21日～11月25日
 木曜午後教室	14:00～16:30 (2時間30分程度)	毎週木曜日・全6回 (10月22日・10月29日・11月5日・11月12日・11月19日・11月26日)	10月22日～11月26日
 木曜夜間教室	19:00～21:30 (2時間30分程度)	木曜日・全6回 (10月22日・10月29日・11月12日・11月19日・11月26日・12月3日)	10月22日～12月3日

スケジュール

※参加人数が多いクラスは15分程延長する場合があります。 ※各クラス4名～の開催となります。

行程	テーマ	内 容	行程	テーマ	内 容
第1週	スパット ボウリング	●講師あいさつ ●ボウリング学(初級) ●レッスン&フリー投球 ●ゲーム	第4週	フォーム フックボール とは	●フレンドシップ ●ボウリング用具の説明 ●基本フォーム ●レッスン&フリー投球 ●ゲーム
第2週	ストレッチの 重要性	●ストレッチ効果 ●スコアのつけ方 ●レッスン&フリー投球 ●ゲーム	第5週	ボウリング場 の裏話	●姿勢・自律神経 ●メカ裏見学 ●ゲーム ●リーグのお話 ●レッスン&フリー投球
第3週	スベアの 取り方	●ダイエット効果 ●記念撮影 ●レッスン&フリー投球 ●ゲーム	第6週	おさらい 結果発表	●健康知識おさらい ●レッスン&フリー投球 ●ゲーム ●茶話会(お疲れ様会)



FAX専用 健康ボウリング教室 申込用紙

2名様以上でお申し込みの際はコピーを利用してください《個人情報教室の運営以外には使用しません》

FAX 058-392-9899 TEL 090-2774-6361

9時～20時
担当: 牧村
(まきむら)

 火曜午前 10月20日スタート	全6回 3,000円	☐ 午前コース (9:30～12:00)	 水曜午後 10月21日スタート	全6回 3,000円	☐ 午後コース (14:00～16:30)
 火曜午後 10月20日スタート	全6回 3,000円	☐ 午後コース (14:30～17:00)	 木曜午後 10月22日スタート	全6回 3,000円	☐ 午後コース (14:00～16:30)
 水曜午前 10月21日スタート	全6回 3,000円	☐ 午前コース (9:30～12:00)	 木曜夜間 10月22日スタート	全6回 3,000円	☐ 夜間コース (19:00～21:30)

ふりがな			性別	生年月日	
お名前			男・女	西暦	年 月 日 (歳)
住 所	〒 — — — — —				靴のサイズ cm
電話番号(自宅)	— — — — —		携帯	— — — — —	
お申込のきっかけ			注)お申込みの場合は2～3日中に当協会より折り返しお電話にて確認をさせていただいた時点で正式に申込完了となります 万が一当協会から連絡が無かった場合には、お手数ですが上記協会健康ボウリング教室受付までお問い合わせ下さい		
●折込チラシ ●紹介 ●ボウリング場					
●医院 ●喫茶店 ●店名 又は 紹介者 (※任意)					
●チラシの方→どこの新聞ですか? ()					
公益社団法人 日本プロボウリング協会 主催					