

受講生募集

初心者向け

健康ボウリング教室

主催:今治ボウリング協会 後援:今治市教育委員会 今治市体育協会

**参加費
無料**

有酸素運動で
血行を良くして
新陳代謝を
促進!!

マイペースで
長く続ける
ことができる
スポーツです!

筋力や骨を
強化し、心拍数を
適度にアップ!

スタート前は必ずストレッチ!

時には真剣にお勉強!

お互い頑張ろう!
笑顔で握手!

日頃、あまり運動をしない方も、快適な屋内で汗を流しませんか?インストラクターが親切に指導します!

〈対象〉今治市在住(在勤)の方

初心者のボウリングを習った事がない方に優先して受講して頂きたいので、過去にボウリング教室を受講した事がある方はご遠慮ください。

〈受講料〉無料 貸靴代別途要(300円) 〈服装〉動きやすい服装

朝の部 9:30~12:00

昼の部 13:30~16:00

夜の部 19:30~22:00

ワンダーボウル会場

今治市東門町5-13-1フジグラン今治2F



①毎週水曜日	②毎週火曜日	③毎週火曜日	④毎週金曜日	⑤毎週金曜日	⑥毎週木曜日
朝の部	昼の部	夜の部	朝の部	昼の部	夜の部
9月27日から	9月26日から	9月26日から	9月29日から	9月29日から	9月28日から
全6回	全6回	全6回	全6回	全6回	全6回

桑名ボウル会場

今治市延喜甲198-1



⑦毎週月曜日	⑧毎週月曜日	⑨毎週水曜日	⑩毎週水曜日
昼の部	夜の部	昼の部	夜の部
9月25日から	9月25日から	9月27日から	9月27日から
全6回	全6回	全6回	全6回

老若男女問わず、どなたでも
お気軽にご参加いただける内容です。
定員/各部とも先着24名
健康に、友達づくりに、趣味に
是非この機会に勇気を出して応募しよう!



〈こんな人におすすめ〉

- 健康維持に! ○運動不足解消に ○肩こり・腰痛予防に
- 寝たきり・介護予防に ○糖尿病・生活習慣病予防に
- 生活・人生の質の向上に(打ち込めることを見つけたい。
ボウリングの基礎が知りたい。続けられる趣味を持ちたい。
友達や仲間を増やしたい。元気になりたい。 など。)

どのクラブも新しい仲間募集中

楽しい懇親会もあるよ!

〈ボウリング教室卒業生の声〉

皆で喜ぶ楽しさ!



現在男女26名で活動しています。職業や年齢も様々ですが、教室をきっかけに始めて今では全員がはまっています。スベアやストライクのたびにみんながハイタッチして喜ぶことでさらに楽しさの輪が大きく広がっています。

チェリークラブ 大塚さん

運動不足解消に!



健康増進の目的で始めたリーグですが、すっかりハマってみんなで続けています。ストライクが出たときはスカッと爽快です。

たんぼぼリーグ 阪谷さん

健康第一!マイペースに!



ボウリングは自分のペースで投げましょう。他人の投げ方を真似しないように、健康第一に無理しないでボウリングをしています。ファイト!ファイト!

IKBクラブ 市村さん

FAX専用 健康ボウリング教室申込用紙

主催:今治ボウリング協会 後援:今治市教育委員会 今治市体育協会

ご希望コース (いずれかの番号に○をしてください)

ワンダーボウル会場						桑名ボウル会場			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
水曜朝	火曜昼	火曜夜	金曜朝	金曜昼	木曜夜	月曜昼	月曜夜	水曜昼	水曜夜
フリガナ						性別		年齢	
お名前						男・女		歳	
〒						住 所			
電話番号(携帯可)			FAX番号						
マイボールを			マイシューズを			現在なにか習い事やサークル活動をされていれば、お答えください。			
持っている ・ 持っていない			持っている ・ 持っていない						

お申込みいただいた個人情報は教室の運営以外には使用致しません。

お申込みは電話または、FAXにて受付致します。FAXでのお申込みの際は
右記申込用紙をご利用ください。不明な点はお気軽にお電話にてお問い合わせください。

主催:今治ボウリング協会

ワンダーボウル
桑名ボウル

TEL・FAX 0898-34-1464 (担当/豊川)
TEL 0898-23-1707 FAX 0898-32-1511 (担当/青木)

今治ボウリング協会

ワンダーボウル
桑名ボウル

FAX 34-1464 (担当/豊川)
FAX 32-1511 (担当/青木)