

第90回 健康スポーツボウリング教室

【開催要項】

主 催： 前橋市ボウリング協会 後 援：(一財)前橋市スポーツ協会
上毛新聞社・群馬テレビ・エフエム群馬
協 賛：グランポルト前橋

開催日時： 令和7年10月16日～11月27日の毎週木曜日
(全7回 PM 2:30～4:30 までの2時間)

会 場： エメラルドボウル 前橋市国領町2-13-38 TEL (027) 233-6405

対 象： 一般男女
定 員： 先着30名 (定員になり次第受付終了いたします。)
参 加 費： ￥3,500 (7回分のテキスト・ゲーム代含む) 貸靴代別途
講義内容： これから健康スポーツとしてボウリングを始める初心者・中級者に基礎から指導致します

週・月 日	講 義	実 技
第1週 10月16日	開講式 VIDEO 第1週 ルールとエチケット・ボールの選び方 ボールの持ち方・構え方 4歩助走投球の基本	ストレッチ体操 ボールの選び方・持ち方・構え方 スタンス シャドーボウリング
第2週 10月23日	VIDEO 第2週 スコアのつけ方・基本動作のチェックポイント ストライクコースの取り方 スパアコースの取り方(7・10番ピン)	ストレッチ体操 シャドーボウリング ストライクコースの取り方・アシスタの仕方
第3週 10月30日	VIDEO 第3週 スパアコースの取り方(3-6-9スパシステム)	ストレッチ体操 シャドーボウリング ストライクコースの練習 スパアコースの練習・記録
第4週 11月6日	VIDEO 第4週 アベレージとハンデキャップの決め方 リーグ内容の説明	ストレッチ体操 シャドーボウリング リーグ形式投球 第1週
第5週 11月13日	質疑応答	ストレッチ体操・練習投球 リーグ形式投球 第2週
第6週 11月20日	質疑応答	ストレッチ体操・練習投球 リーグ形式投球 第3週
第7週 11月27日	リーグ表彰式 修了記念大会・表彰式閉講式	ストレッチ体操・練習投球 修了記念大会

申し込み： 会場に10月14日までにお申し込み下さい。(但し定員になり次第受付終了いたします。)

*お問い合わせは、前橋市ボウリング協会事務局 233-6405 まで

第90回健康スポーツボウリング教室お申し込み用紙

お 名 前		性別	男 ・ 女	生 年 月 日	S ・ H 年 月 日
		年齢	才		
住 所	〒 ー			電話	(ー)