

健康とふれあいの 初心者

那珂川市民ボウリング教室

~~生徒さん 大募集です!!~~

★ボウリングの基礎を学びたい方

★ボウリングを本格的に始めたい方

★生涯スポーツとして始めたい方

- ・ボウリングは筋肉・骨を強化し、心拍数を適度にアップさせる運動です。
- ・ボウリングはマイペースで長く続ける事ができる、有酸素運動です。
- ・有酸素運動には血行を良くして新陳代謝を促進するなど、色々な効果があります。

A コース（月曜日午後 13：30～15：30）

10/16・23・30・11/6・13・20

B コース（火曜日午後 19：00～21：00）

10/10・17・24・31・11/7・14

C コース（水曜日午前 10：30～12：30）

10/11・18・25・11/1・8・15

D コース（木曜日午前 10：30～12：30）

10/12・19・26・11/2・9・16

E コース（木曜日午後 19：00～21：00）

10/12・19・26・11/2・9・16

F コース（金曜日午後 13：30～15：30）

10/13・20・27・11/10・17・24

* コースで開催時間が違いますのでご注意ください。

主 催 那珂川市ボウリング協会

教室会場 フラワーボウル 福岡市博多区銀天町 3-5-15 TEL092 (581) 0122

参加資格 那珂川市に在住の方、または通勤・通学されている方で、
初心者教室は初めての方（6週間連続参加できる方）

参 加 料 2,000 円

※地域協会主催の為、大変安い充実した内容の講習を安心して受講できます。

ボウリング教室受付（担当：藤）

FAX:092-573-8815（24時間受付可）

お電話でのお申込みの場合（受付時間 10：00～23：00）

TEL:092-581-0122