

平成30年
2月15日より
スタート!

初心者向き

主催/呉市ボウリング協会
後援/呉市

健康ボウリング教室

★ 受講生募集のお知らせ ★

ボウリングで足腰を鍛えることは、ダイエット、心肺・脳機能、血液循環、骨量、睡眠力、やる気などの向上につながると言われ、**運動不足の解消や生活習慣病全般の予防**など、あなたの健康維持向上に効果的な**有酸素運動**です。ご夫婦で参加される方も多く、また、お友達と一緒に、もちろんお一人さまでも気軽に楽しく!!「ボウリング」という新しい趣味を持たれるきっかけとなっています。私たちと一緒に始めてみませんか?



快適、安全な屋内施設で、無理なく健康づくりや仲間づくりを。



健康講座
ご自身の生活を見直すきっかけとして、毎週テーマごとの健康講座をスクール形式で行います。



ストレッチ
10分間のヨガストレッチ体操で、十分に身体をほくして運動効果を高めます。



茶話会
お弁当を食べながらおしゃべりタイムです。みんなでワイワイ楽しみましょう!

※写真はマリンボウルでの教室風景です。

受講料 (お一人様)

全7回分のゲーム代・貸靴代
教材費・傷害保険料 込み

2,000円

 (税込)

※受講料は第1回教室開催日に会場にてお支払いをお願いいたします。

※動きやすい服装でお越しください

毎週木曜日

午前
コース

【時間】10:30~13:00

【定員】12名

平成30年2月15日(木)
10:30よりスタート!

2月15日・2月22日・3月1日

3月8日・3月15日・3月22日・3月29日

全7回開催

お問合せ
申し込み

FAXの方は、裏面の専用申し込み用紙でお申し込みください。

電話 0823-23-3737

FAX 0823-25-4757

呉市ボウリング協会 教室係/花

【会場案内】呉マリンボウル 呉市宝町4-21 折本マリンビル3F

