

第44期  
受講生募集



初心者向き!!

親切丁寧にお教えいたします!

何歳からでも  
始められる!!

# 健康ボウリング教室

- ★新しい趣味を見つけたい!
- ★継続できるスポーツを探している!
- ★ダイエットしても続かない...
- ★新しいお友達を見つけたい!



スタート前には必ずストレッチ!!



新たな仲間づくりに!!

ボウリングで  
健康づくり、始めて  
みませんか?

ボウリングは、健康に良い有酸素運動として注目されているスポーツです。この教室では楽しく体を動かしながら、健康的な生活・体づくりとボウリングについて学んでいただけます。お1人の方も、お友達同士・ご夫婦でご参加の方もお気軽にお申し込みください。

美容と健康に!! 生活習慣病の予防に!!

ボウリング未経験の方でも大丈夫!!

お住まいの地域・年齢・男女  
問いません。動きやすい服装  
でお越しください。

19時コース好評です!

週末のひと時、心地よい汗をかいて  
ストレス解消しませんか!?

6/12スタート!

6/12スタート!

6/14スタート!

6/14スタート!

6/17スタート!

火曜日午前教室

9:30~12:30

- 第1週 6月12日
- 第2週 6月19日
- 第3週 6月26日
- 第4週 7月3日
- 第5週 7月10日
- 第6週 7月17日

火曜日午後教室

13:30~16:30

- 第1週 6月12日
- 第2週 6月19日
- 第3週 6月26日
- 第4週 7月3日
- 第5週 7月10日
- 第6週 7月17日

木曜日午前教室

9:30~12:30

- 第1週 6月14日
- 第2週 6月21日
- 第3週 6月28日
- 第4週 7月5日
- 第5週 7月12日
- 第6週 7月19日

木曜日午後教室

13:30~16:30

- 第1週 6月14日
- 第2週 6月21日
- 第3週 6月28日
- 第4週 7月5日
- 第5週 7月12日
- 第6週 7月19日

日曜日19時教室

19:00~21:00

- 第1週 6月17日
- 第2週 6月24日
- 第3週 7月1日
- 第4週 7月8日
- 第5週 7月15日
- 第6週 7月22日

受講料

全6週実施

1人

1,000円

地域協会主催の為、大変安い  
料金で充実した内容の講習  
を安心して受講できます。

※6週分のゲーム代・貸靴代・教材費・  
施設保険料込み。その他の費用は  
一切ありません。



和気あいあいとした  
雰囲気!!

お問い合わせ先

天草市ボウリング協会 教室担当/西岡・嶋村

受付用 TEL: 080-5797-8844

受付用 FAX: 0969-24-2665

●お申込みは、電話またはFAXにて受け付け中です。

※平日・土日祝にかかわらず、随時受付を行っております。

※FAXでお申込みの際は裏面の申込用紙をご利用ください。

不明な点はお気軽に電話にてお問い合わせください。

会場ご案内 (天草ボウリングセンター ☎0969-24-2655)



主催/天草市ボウリング協会  
後援/(一社)天草市体育協会、天草市教育委員会  
会場/天草ボウリングセンター