*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（火曜日午前　10：30～12：30）　　　　　　　　8/20・27・9/3・10・17・24　Bコース（火曜日午後　19：00～21：00）　　　　　　　　8/20・27・9/3・10・17・24　Cコース（木曜日午後　14：00～16：00）　　　　　　　　8/22・29・9/5・12・19・26　Ｄコース（木曜日午後　19：00～21：00）　　　　　　　　8/22・29・9/5・12・19・26　Ｅコース（金曜日午前　10：30～12：30）　　　　　　　　8/23・30・9/6・13・20・27　Ｆコース（金曜日午後　13：30～15：30）　　　　　　　　8/23・30・9/6・13・20・27　＊コースで開催時間が違いますのでご注意下さい。 |

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）**

**ファックッスでのお申込みの場合　FAX:092-573-8815（24時間受付可）**

**メールでのお申込みの場合（front@flowerbowl.net）**

**お電話でのお申込みの場合（受付時間10：00～23：00）　TEL:092-581-0122**