

～健康ボウリング教室のご案内～ サッポロオリンピックアボウル



=ボウリングで健康になろう=

運動不足をこれで解消！！

認定ボウリングインストラクターによる

健康ボウリング教室に参加しませんか？

◆開催日：①2012年2月10日(日)・・・全5週(毎週日曜日)
講師：プロボウリング協会認定インストラクター 富田俊輔

◆時間：1回あたり 90分 開催時間 17時15分集合 17時30分より開始

◆利用料金： お一人様 **3,000円(5回分)**
第一回参加時にお支払いをお願いします。

◆実施内容： 第一回目 食生活を見直そう
運動強度を上げるために必要な準備運動
ダイエットに効果的な心拍数は？
準備運動・実際に投げてみよう・

第二回目 先週のおさらい
運動に最適な水分補給をしよう
予防医学と運動療法
準備運動・実際にやってみよう
おさらい

第三回目 先週のおさらい
ボウリングの世界観
ストレスとダイエット(長く続けるためには)
実際に投げてみよう！

第四回目 先週のおさらい
公正に保たれたボウリングルール
専用のボールやシューズにはわけがある

第五回目 先週のおさらい
ボウリングを思いっきり楽しもう！

◆募集人数：20名
※先着順にて、申込を受付致します。
※募集人数に達した場合、次回開催時に優先にて受付致します。

◆ご利用方法

(1) お電話(011-241-0161) または FAX(011-241-0165)
インターネット(<http://www.olympiabowl.co.jp>)でお申し込み下さい。

(2) FAX・インターネットでお申し込みの際は「健康ボウリング教室」と明記してください

(3)利用料金は、利用当日にオリンピックアボウルにお支払いください。

※JR 苗穂駅 徒歩 5 分 札幌市中央区北 1 条東 12 丁目 平日:10:00～25:00
土日祝:9:00～25:00