

## 大人の ための **健康ボウリングプログラム**



**受講グループ  
受付中!!**

※少人数グループからでもOK!  
お問合せください!

「ストライクやスペアの取り方を学びたい!」  
「ボールを曲げられるようになってみたい!」

👉 **皆さんのご希望に沿った指導を致します。**

### 気心知れた仲間と! プロによる指導で!

グループ単位でのお申込が可能ですので、職場の仲間や友人たちと、気兼ねなくプログラムを受講することができます。

所属プロボウラーやインストラクターによる直接指導になります。初級～上級まで幅広く対応します。

※日時・受講内容は店舗によって異なります。  
詳しくは各ボウリング場担当者までお問合せくださいませ。

### カリキュラム例 (初級編の場合)

- lesson.01** ★まずは投げてみよう!  
自分にあったボール選び/準備体操
- lesson.02** ★曲げる事にチャレンジ!/スペアを学ぼう!  
ストライクを出すためにボールを曲げる  
スペアアングルを学ぶ
- lesson.03** -----
- lesson.04** ★色々なゲーム方式に触れてみよう!  
実践形式で投げながら色々なゲーム方式を学ぶ
- lesson.05**

【受講時間について】初級者の受講時間は60分～90分の設定です。上級者は受講時間は90分～120分の設定です。上級者には座学がある為、約2時間は想定しています。

### 受講費用 (一例)

★1グループ10名様・5週(5回)の場合  
おひとり様・税込

トヨタ健保  
特別料金 **5000円～**  
(ゲーム代・貸靴代)

**るぶるポイント使用可能!!**

※受講内容や店舗によって変動する場合がございます。  
詳しくは各ボウリング場担当者までお問合せくださいませ。

### 受講までの流れ

- Step.01** まずは受講希望ボウリング場へご連絡をください。
- Step.02** 人数規模・受講回数・受講時間・受講レベルをお伺いし、カリキュラムを作成致します。
- Step.03** ご希望の日時よりスタート!  
動きやすい服装でご来場ください。

まずは受講されるボウリング場へお問合せください。

東大和グランドボウル 042-516-1556  
藤枝グランドボウル 054-641-8381  
名古屋グランドボウル 052-623-1101  
半田グランドボウル 0569-24-9281  
鈴鹿グランドボウル 059-382-3232

新狭山グランドボウル 04-2952-2111  
袋井グランドボウル 0538-42-6245  
稲沢グランドボウル 0587-21-2131  
春日井グランドボウル 0568-57-1730  
心齋橋サンボウル 06-6213-0303

高田馬場グランドボウル 03-3232-1220  
川崎グランドボウル 044-244-2281  
浜岡グランドボウル 0537-86-3121  
岡崎グランドボウル 0564-22-5522  
津グランドボウル 059-227-7415  
ジェームス山グランドボウル 078-753-2086

グランドボウルは全店で  
感染症対策を実施しています



対策の詳細は、  
こちらから  
ご確認ください。

