



## 晚間初級保齡球訓練班

- 主辦單位：香港保齡球學院有限公司 (電話：2116 1498)
- 目的：通過正統的訓練，讓初學者全面掌握保齡球技巧，從而提升學員對保齡球的興趣和競爭意識。以深入淺出的教學方法，引導學員從基礎邁向成功。
- 內容：從技巧訓練、心理素質、體能、練習方法到規則禮儀，學員學到的不僅僅是打球的技巧，還可提升個人自信及冷靜地面對競爭帶來的壓力。
- 保齡球、瓶、球道的基本認知。
  - 保齡球禮儀及安全守則。
  - 打球的預備姿勢和步法。
  - 打球動作的基本知識 - 平衡, 擺動, 出球, 完成。
  - 全中及補中球打法。
- 對象：年齡不限。
- 費用：**HK\$500.-**
- 費用包括：
  - 共四週, 每週壹節, 每節 1.5 小時課程。
  - 一名擁有認可資格的專業教練執教。
  - 球道費用。
- 優惠：
  - 為鼓勵同學練習，每學員於每課堂後均可獲贈"保齡優惠券"一張。
- 上課時間：請參閱下列上課時間表。
- 上課地點：奇樂保齡天地。
- 名額：每班 6-12人
- 報名方法：親臨本場館或於 [www.mfbw.com.hk](http://www.mfbw.com.hk) 下載有關報名表格並填寫後傳真至 21164928報名。
- 備註：指定教練需額外收費。如收生人數不足6人，開班時間將另行通知。

課程編號	星期	時間	上課日期			
L15401	逢星期一	20:00 - 21:30	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日
L15402	逢星期一	20:00 - 21:30	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日

### 報名表

課程編號：\_\_\_\_\_ 報名日期：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

申請人簽名 \_\_\_\_\_