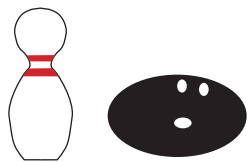


# 健康スポーツ ボウリング!



ボウリング1ゲームのエネルギー消費量は約40キロカロリーです。

30分間（約3ゲーム）の運動量を例えばゴルフの運動量と比べてみると、その33分とほぼ同じくらいになります。

楽しみながらやっているためか、疲れをあまり感じません。意外にもエネルギー消費量の多いスポーツなのです。あの野球よりも消費量が多いスポーツとはちょっと予想外です。楽しみながらシェイプアップしたい人には、まさにうってつけのスポーツといえます。また、健康増進にも役立ちます。肩こり・神経痛・高血圧・糖尿病などの現代病の克服のために、ボウリングを生活の中に取り入れている人も増えています。

ボウリング30分間のエネルギー量を  
他のスポーツで消費するには何分かかるでしょう!?



楽しみながら無理なく気軽に  
シェイプアップ!  
まさに理想のスポーツ!!

