

とくぎんトモニプラザ
AUTUMN COURSE

令和4年度第4期
1月～3月

セーフティー ボクシング講座

講師

日本スポーツ協会公認指導者 ボクシングコーチ
徳島県ボクシング連盟 所属コーチ

開講日

2023年 1月13日、1月27日、2月10日、2月24日、3月10日、3月24日※全て金曜日

時間

19:30 ~ 20:30

対象

小学生以上の方

受講料

全6回コース (一括料金)

【小・中学生 4,200円】
【女性・シニア 8,400円】
【高校生・一般 9,600円】

1回コース (1回料金)

【小・中学生 800円】
【女性・シニア 1,500円】
【高校生・一般 1,700円】

体験コース (初回限定)

【小・中学生 500円】
【上記以外 1,000円】



持ち物：運動服、室内用運動靴、タオル、なわとび
軍手かバンテージ、水分補給ドリンク

夜
講座

初心者
OK

スポーツ

セーフティーボクシングボクシング講座って何？

生涯スポーツとしてのボクシング

全ての運動動作を兼ね備えたボクシングを手軽に楽しむための講座です！

シェイプアップ、体カアップ、生活習慣病予防、ストレス解消など様々な
目的に対応できるエクササイズとなっております。

ボクシング特有のパンチを打つ、よける、フットワーク（ステップ）などの
動作から、体力面として筋力・持久力・柔軟性・シェイプアップ、バランス感覚
反射神経の向上が見込まれます。



●受講の手続き

①

電話で予約

TEL : 088-625-3852

※総合受付窓口でもご予約できます



②

9階総合受付窓口で手続き

開講日の3日前17:00までに申込書と受講料を窓口で納入し申込手続きを完了してください。

※定員に満たない場合は途中入構可



③

講座スタート

※講座を休む場合は事前にご連絡ください

- 受講料は消費税込です。入金後の返金は原則いたしません。
- キャンセルされる場合は、開講日の3日前（休館日の場合はその前日）17:00までにご連絡ください。それ以降はキャンセル料が発生いたします。
- 申込人数が少ない場合、講師の事情等により開講日の延期や中止する場合がございます。
- 講師の病気やケガ、カリキュラムの都合、自然災害等により、講師の代行や開講日を変更または休講する場合がございます。休講の場合は、補講できない事もございます。
- 受講されない方の入室はお断りいたします。止むを得ない事情の場合はご相談ください。

 **とくぎんとモニプラザ**
TOKUGIN TOMONY PLAZA

徳島県青少年センター
Tokushima Youth Center

申込先

〒770-0831 徳島県徳島市寺島本町西1丁目5番地
アミコビル東館9階

TEL : 088-625-3852 FAX088-625-3856 <https://www.tokuginplaza.com>

【休館日】毎月第4水曜日、12/29~1/3

【開館時間】9:00~21:00 / 電話10:00~20:00