



# ト もぐんトモニプラザ TOKUGIN TOMONY PLAZA 徳島県青少年センター Tokushima Youth Center

令和7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** 1月9日、1月23日 2月13日、2月27日 3月13日、3月27日  
※全て金曜日

時 間 ①小中学生コース18:20 ~19:20 NEW!!  
※①は親子で参加できます

②高校生、一般、女性、シニアコース 19:30~20:30

※②は小中学生も参加できます

受講料

## 全6回コース(一括料金)

【小・中学生 4,300円】

[女性・シニア 8,500円]

【高校生・一般 9,700円】

## 1回コース (1回料金)

【小・中学生 900円】

【女性・シニア 1,600円】

【高校生・一般 1,800円】

体験コース (初回限定)

【小・中学生】600円

【上記以外】  
1,100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

ここがポイント！！！！

誰にでも安全で楽しくできる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！

## 小中学生へのおススメ

- 運動の得意不得意に関係なく、それぞれの能力に合わせたプログラム
  - 運動不足解消、基礎体力アップ、ストレス解消、マインド強化、護身術など様々な目的に対応できる内容になってます。親子での参加も大募集中！！

## ●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  
窓口で納入り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講可



③

講座スタート

※申込手続き後に講座を休む場合は  
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。
- 受講当日は申込書控えを受付で提示してから会場へ入室してください。（写真でも可）

 セイクギントモニプラザ  
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