

はじめてでも安心!

セーフティボクシング講座

運動不足解消・体力づくり・ストレス発散に!

子どもから大人まで楽しめる安全なボクシングエクササイズ

初心者
大歓迎!

親子参加
OK!

女性・シニア
歓迎!

小中学生・
親子参加
歓迎!



こんなお悩みありませんか?

- ✓ 運動不足が気になる
- ✓ 体力をつけたい
- ✓ ストレスを発散したい
- ✓ 子どもに運動習慣をつけたい
- ✓ 楽しく運動したい



セーフティボクシングで身につくこと!

- 運動不足解消
- 体力アップ
- 心肺機能向上
- ストレス発散
- 護身意識向上

セーフティボクシングとは?

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!



日程 (全6回)

7/10・7/17
8/7・8/28
9/11・9/25

※全て金曜日

時間

① 小中学生コース

18:00 ~ 19:20

※①は親子で参加できます

② 高校生以上・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

料金

初回体験 (初回限定)	小・中学生	600円
	上記以外	1,100円
全6回コース (一括料金)	小・中学生	4,400円
	女性・シニア	8,700円
	高校生・一般	9,800円
1回コース (1回料金)	小・中学生	1,000円
	女性・シニア	1,700円
	高校生・一般	1,900円

※持参物：運動服、室内用運動靴、タオル、縄跳び、軍手かバンテージ、水分補給ドリンク

お申し込みの流れ

- 電話または窓口で予約
TEL: 088-625-3852
※総合受付窓口でもご予約できます
- 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下さい。
※定員に満たない場合は途中入講可

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

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

ご注意事項

- 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)