

【男女別クラスで開講】

ボクシング初心者教室

日 程：5月～8月 第2・4 金曜日（祝日等での若干の変更有）

5月：12日、26日 6月：9日、23日

7月：14日、28日 8月：4日、25日

時 間：女性 18時45分～19時45分

男性 20時00分～21時00分

場 所：まなびあむ 3階 多目的室2（二足制）

対象者：18歳以上（市外の方OK）の初心者

定 員：男女各6名（応募多数の場合は抽選になります）

内 容：ステップ練習、シャドーボクシング、
ミット打ち、マスボクシング 等

受講料：月額2,000円

持ち物：水分、タオル、運動できる上靴

申 込：4月27日（木）までに申込フォームからエントリー
または電話でまなびあむ（64-4060）へ



申込みフォーム



【講 師】
金海 栄健 氏

元アマチュアボクサーで、
ボクシングトレーナー

先生のコメント

ダイエットや日頃の運動不足解消、ストレス発散
など目的は様々。誰でも気軽にできる本格ボクシン
グを始めてみませんか？

昨年度
体験教室参加の方のお声

- ・講師が優しくほめて伸ばしてくれ、
楽しく学ぶことができて大満足。
（40代 男性）
- ・非常に頭も使うスポーツであり、楽
しさ・面白さを知れたので良かった
（20代 女性）

【お問い合わせ】 舞鶴市多世代交流施設 まなびあむ

〒625-0035 舞鶴市溝尻 150-11 ☎：64-4060 FAX：64-4064

※毎週月曜日（祝日を除く）休館日

お問い合わせは火～土曜日の8時30分～17時15分をお願いします