

～大人の部活動～

ボクシング初心者教室

日 時：令和6年5月～7月 第1・3 火曜日 10時～11時

◆5月：7日、21日 ◇6月：4日、18日 ◆7月：2日、16日

場 所：まなびあむ 3階 多目的室2（二足制）

対象者：18歳以上の女性

定 員：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26日（金）まで電話でまなびあむ（64-4060）へ



【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？

【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