

「ご機嫌」のためのボクシング

Zoom



2022年9月～12月

ボクシングを通して、自分の心を 自分で整えましょう

開催日時

9/28 10/26 11/30

19:00 ~ 20:00

講師 清水 康俊

GOKIGEN

ボクシングジム会長



*受講料 1回毎 ¥1,000

*学生無料(学生証要提示)。

*初心者歓迎。

*会場と Zoom 同時開催。

*Zoom 参加の方は録画したものとご視聴ができます。

*動きやすい服装でご受講下さい。

*会場参加の方向けに更衣室が有ります。

*会場参加の方のみ 20 時以降にミット打ちができます。

*Zoom 参加のお申込みはウェブページから。

*Zoom 配信に映るのは、清水先生のみとなり、会場参加の方は映りません。

*前期と違い、今期はペアやグループでの運動は無く、個々人が清水先生の指示に合わせて運動する形となります。



WEB から申込み

「ボクシング」と聞くとハードルが高く感じるかもしれませんが、不定期にデイサービスにて80歳以上の方にもボクシングを楽しんで頂いていますので、どなたでも安心してご参加ください。

公益財団法人 真生会館

〒160-0016 東京都新宿区信濃町 33-4

TEL: 03-3351-7121

FAX: 03-3358-9700

EMAIL: class@catholic-shinseikaikan.or.jp

WEB: <https://www.catholic-shinseikaikan.or.jp>

「ご機嫌」のためのボクシング 会場受講申込書

参加ご希望の日にちに✓をお入れください。

ふりがな:

9月28日

お名前:

10月26日

電話番号:

11月30日

メールアドレス: