

2023年4月～7月

見逃し
配信あり



心にはいつも状態があります。ご機嫌な心の状態になると仕事はもちろん、日常生活の質も向上します。この講座では、ご機嫌になることを目的として、その手段としてボクシングや全身を使った運動を行います。ミット打ちの爽快感は格別です。ぜひ一度会場にいらして体感してください。



開催日時

4/18 5/16 6/13 7/11

↑第1回(4/18)は受講料無料です。

13:30 ~ 14:30

- *初心者歓迎。
- *受講料1回毎 ¥1,000
- *学生無料(学生証要提示)。
- *第1回は受講料無料です。
- *会場とオンライン同時開催。
- *オンライン受講の方は、見逃し配信があります。(講座終了後にも次の回までいつでも見ることができます。)
- *会場の方向けに女性用更衣室と男性更衣室が有ります。
- *会場受講でご希望の方は14:30~15:00にミット打ちができます。
- *オンライン受講のお申込みはウェブページから。
- *オンライン配信に映るのは、講師のみとなっております、受講される方は映りません。
- *動きやすい服装でご受講下さい。



講師

藤田 啓寛



横浜駅にある女性専用ボクシングジム「GOKIGEN ボクシングジム」トレーナー
アマチュアボクシング北海道チャンピオン、
ベストボディ出場

北海道生まれ北海道育ちの
根っからの道産子です！

会場

〒160-0016 東京都新宿区信濃町 33-4

公益財団法人 真生会館

JR 総武線信濃駅から徒歩1分

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

参加ご希望の日くに✓をお入れください。

ふりがな:

4月18日

お名前:

5月16日

電話番号:

6月13日

メールアドレス:

7月11日