

# ソフトタッチボクシングデー

毎週火曜日18:00～19:30(変更・中止の場合あり)  
毎週土曜日17:45～19:00の間(変更・中止の場合あり)

普段なかなか実践練習をする機会が少ない！と思われるので実践練習中心日を設けました。是非ふるってご参加ください！

## ◇CT診断OK者◇

- ヘッドギア・マウスピース・14オンスグローブ着用  
(小学生はその時の状況により)
- 2つ3つ4つに分けたリング上、同時進行
- 1R1分30秒、休憩30秒
- 代わる代わるやっていく。希望者は何RでもOK
- けっして強く打たないこと！あくまでソフトタッチ！

## **注** 殴り合いではありません！

ボクシング技術向上を目指すためのプログラムです。  
ルールを守れず強く殴る方は参加禁止とします！

きっと楽しいよ！経験ない方は新たなボクシングの魅力を発見できるかも！