

| 복싱 입문 자료 · 10장

복싱장 고를 때, 이것만 보세요

입문 영상 댓글에서 그만둔 이유로 공감을 가장 많이 받은 건 '방치'와 '핀잔'이었어요. 등록 전에 **체험 한 번**으로 미리 보는 법을 모았어요.



- 02 그만두는 이유 4가지
- 03 체험 전에 물어볼 3가지
- 04 수업 순서가 있나
- 05 코치가 끝까지 보나
- 06 시설은 이 5곳

- 07 분위기 보는 법
- 08 등록 전 확인할 5가지
- 09 한 장 체크리스트
- 10 153에서 직접 확인

| 먼저 알고 가요

입문자가

그만두는 이유

유튜브 입문 영상 인기 댓글 200개에서 공감이 컸던 이유예요.

- 1 방치**
워밍업이 끝나면 혼자 알아서 해야 했다
- 2 핀잔**
못 따라가면 눈치가 보였다
- 3 지루함**
하루하루 늘고 있는지 알 수 없었다
- 4 시간**
퇴근·점심 시간과 수업이 맞지 않았다

네 가지 모두 등록 전에, 체험 한 번이면 미리 볼 수 있어요. 다음 장부터 그 방법이에요.

| 체험 신청할 때

전화·톡으로

먼저 물어볼 3가지

- ① 수업 시간대가 내 생활에 맞나요?
153 선릉역점 수업은 새벽 · 점심 · 저녁
- ② 체험 날 장비는 빌려주나요?
153 체험 날 글러브 · 봉대는 빌려 드려요
- ③ 운동 끝나고 씻고 갈 수 있나요?

같이 물어보면 좋은 것

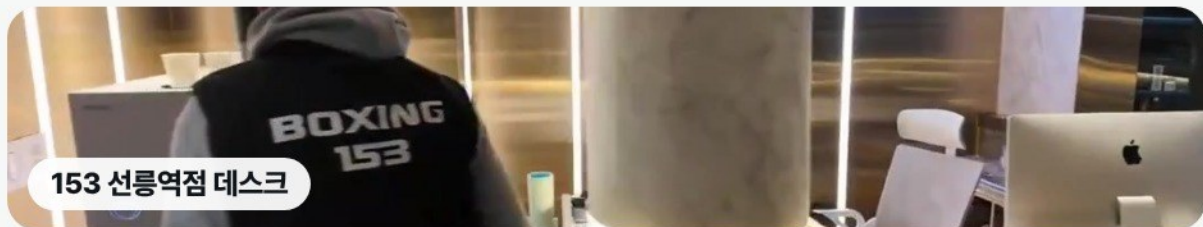
실내 운동화

주차

사물함

수건

출근 전·점심·퇴근 후, 내가 실제로 갈 수 있는 시간에 체험을 잡으세요. 그 시간대 분위기를 그대로 볼 수 있어요.



153 선릉역점 데스크

| 체험 중 볼 것 ① 수업 순서

수업 순서가

정해져 있나요?

- ☐ 시작·본운동·마무리가 나뉘어 있나
몸 풀기부터 정리 운동까지 흐름이 보이는지
- ☐ 오늘 배울 동작을 먼저 보여 주나
코치가 시범을 보이고 시작하는지
- ☐ 처음 온 사람의 순서가 따로 있나
첫날 무엇부터 배우는지 정해져 있는지

1 워밍업

줄넘기 · 밴드 새도 · 아령 새도 · 아령 샌드백

2 본운동

2인 1조 미트 드릴 · 기술 연습 · 단체 스피드 운동

3 근력

다 같이, 맨몸 위주로

4 쿨다운

스트레칭과 가벼운 줄넘기

153 방식 정규 수업 50분은 이 네 블록 순서예요. 매번 같은 흐름이라 늘고 있는지 보여요

| 체험 중 볼 것 ② 코치

워밍업 뒤에도

코치가 붙어 있나요?



코치가 가드 자세를 잡아 줘요



단체 수업에서도 한 명씩

- ☐ 자세를 직접 고쳐 주나
말로만이 아니라 손으로 위치를 잡아 주는지
- ☐ 미트를 직접 잡아 주나
코치 미트를 쳐 볼 시간이 있는지
- ☐ 혼자 샌드백만 치는 시간이 길지 않나
"알아서 하세요" 시간이 얼마나 되는지
- ☐ 물어보면 바로 답이 오나
처음 온 사람의 질문을 반기는지

153 방식 워밍업이 끝나도 방치 없이, 코치가 끝까지 붙어요

| 체험 중 볼 것 ③ 시설

시설은 이 5곳을 보세요

- ☐ **바닥**
충격을 받아 주는 매트인지, 미끄럽지 않은지
- ☐ **샌드백 사이 간격**
옆 사람과 부딪히지 않을 만큼 떨어져 있는지
- ☐ **냄새 · 환기**
땀 냄새가 고여 있지 않은지, 창이나 환기 장치가 있는지
- ☐ **함께 쓰는 글러브**
젖은 채 쌓여 있지 않고 말려서 두는지
- ☐ **샤워 · 탈의실**
운동 끝나고 바로 씻고 나갈 수 있는지



153 선릉역점 샌드백 구역



153 선릉역점 사물함

| 체험 중 볼 것 ④ 분위기

분위기는

이렇게 보면 알아요

1

초보가 섞여 있나

처음 온 사람이 나 혼자가 아니면 마음이 편해요

2

코치가 이름을 불러 주나

한 명씩 보고 있다는 신호예요

3

여성 · 직장인 · 40대도 있나

혼자 가도 될지 바로 보여요

4

스파링을 억지로 시키지 않나

스파링은 배운 걸 써 보는 연습. 원할 때, 세기를 약속하고 해요

**153 방식** 누구나 1일차, 화이트 리그 레벨 1에서 시작해요

| 등록하기 전에

꼭 확인할

5가지

- ☐ **횟수 · 기간**
주 몇 번, 언제까지 다닐 수 있는지
- ☐ **일시 정지**
출장·여행·아플 때 멈출 수 있는지
- ☐ **환불 규정**
말로만 듣지 말고 글로 받아 두기
- ☐ **1:1과 단체의 차이**
나에게 맞는 방식을 고를 수 있는지
- ☐ **첫 달에 배우는 것**
무엇부터 배우는지 들을 수 있는지

계약 전에

가격과 조건은 곳마다 달라요. 계약서와 약관을 받아 직접 읽어 보고, 궁금한 건 그 자리에서 물어보세요.

153 방식 1:1 PT도, 세미PT 정규 수업도 있어요

| 저장해 두고 체험 날 열기

한 장

체크리스트

체험이 끝나고 바로 표시해 보세요. 8개 이상이면 좋은 신호예요.

수업

- ☐ 순서가 정해져 있다
- ☐ 첫날 배우는 순서가 있다
- ☐ 코치가 끝까지 봐 준다
- ☐ 미트를 쳐 봤다

시설

- ☐ 바닥 · 샌드백 간격이 넉넉하다
- ☐ 냄새 · 환기가 괜찮다
- ☐ 글러브를 말려서 둔다
- ☐ 바로 씻고 나갈 수 있다

나와 맞는지

- ☐ 갈 수 있는 시간대가 있다
- ☐ 분위기가 편했다
- ☐ 질문에 바로 답해 줬다
- ☐ 처음 온 사람이 또 있었다

계약

- ☐ 횟수 · 기간을 들었다
- ☐ 일시 정지를 확인했다
- ☐ 환불 규정을 글로 받았다
- ☐ 첫 달 배울 것을 들었다

| 153에서 직접 확인해 보세요

체험 한 번이면 다 보여요

153 정규 수업 50분, 워밍업 · 본운동 · 근력 · 쿨다운

153 워밍업이 끝나도 방치 없이, 코치가 끝까지 붙어요

153 1일차 여섯 동작, 제자리 스텝부터 전진 스텝 잭까지

153 레벨과 출석은 마이복서153에 쌓여요

체험 신청은

네이버 '153복싱집 선릉역점' 톡톡

서울 강남구 삼성로81길 34, 2층 · 새벽 · 점심 · 저녁 수업

체험 날 글러브 · 봉대는 빌려 드려요

153 건강과 행복 · 만족 못할 시 100% 환불

다른 자료도 같은 방법으로 받아요 · 팔로우하고 댓글에 키워드

첫날 복싱장 첫날 가이드

기본기 기본기 + 새도 4주

체력 줄넘기 2주 + 3분 체력

석달 첫 3개월 로드맵