

# フレンドレックス

ダイエット

ストレス  
発散

健康

初心者大歓迎!

## 護身術教室

# ボクササイズ

4/3水・10水

18木・24水

※18日のみ木曜開催、他3回とも水曜開催です。



19:00～20:00

定員  
各回 8名

要予約

参加費：回数券1枚

持ち物

軍手  
タオル  
飲み物

講師 小林 教巨 こばやし のりお

イスラエル式軍隊格闘術であるクラヴマガインストラクターの資格を持ち、護身術や、サバイバル術、救急救命などの技術について自衛隊、警察向けの指導も行う。その他民間向けのトレーニングクラスを通じてボクシングやムエタイ、柔道等の格闘術の経験を活かしたダイエット、フィジカル向上のための講習や護身術の普及活動を行っている。

フィットネススクール

ココモK.O

浜松半田店

詳しくはスタッフまで  
☎ 053-589-5552