

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

1/11・18・25

全て水曜日



19:00～20:00

定員
各回 8名

要予約

参加費 ¥500

ワンコイン!



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

☎ 053-589-5552

詳しくはスタッフまで