

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

1/10・17・

24・31 全て 水曜日

19:00～20:00

定員
各回 8名

要予約

参加費： 回数券 1枚

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。

持ち物

軍手
タオル
飲み物

フィットネススクール

ロコモK.O.

浜松半田店

詳しく述べはスタッフまで
☎ 053-589-5552