

フレンドレッスン

はじめての

フィジカルストレッチ & セルフケア教室

日時

3/8 (日)・29 (日)

11:00～12:00

参加費

回数券 1枚

定員

先着 8名

会場

フィットネススクール **ココモK.O** 浜松半田店

身体の正しい
使い方を
知りたい方

姿勢等を
改善したい方

運動能力向上や
疲労回復に効果的な
ストレッチを学びたい方

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。

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ココモK.O

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

