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 10/19（日）11：00～12：00
11/2（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 ロコモ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 ロコモK.O 浜松半田店 ☎ 053-589-5552 LINE