

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

2/8 (日) • 22 (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

