

フレンドレッスン

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

開催日時

3/8日・29日

10:00~11:00

要予約

定員 各回 8名

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ァ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



持ち物

軍手

タオル

飲み物