

フレンドレックスン

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

12/14日・28日

・30火 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。

持ち物

軍手
タオル
飲み物

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

