

# 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

12/14・28・30  
(日) (日) (火)

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

