

# フレンドレックスン

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 **ココモ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

**ココモK.O.**

浜松半田店

☎ 053-589-5552

LINE

