

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 11/1 (金) 19:00~20:00
11/15 (金) 19:00~20:00

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。

フィットネススクール

ココモK.O

浜松半田店

詳しくはスタッフまで

☎ 053-589-5552