

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

11/6・13・

20 全て水曜日



19:00～20:00

定員
各回 **8名**

要予約

参加費：回数券1枚

持ち物

軍手
タオル
飲み物

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

ロコモK.O.

浜松半田店

詳しくはスタッフまで
☎ 053-589-5552