

世界が選んだ実戦護身術

初心者大歓迎!

～厳選シチュエーション10選～

全12回(単発でのご参加も可能)

クラヴマガ

トレーニングワークショップ

2024年5月10日(金)～8月2日(金) 18:00～19:15

KRAV MAGA (クラヴマガ) とは

性別、年齢、体格、体力を問わず、誰でも高いレベルの護身スキルの取得を可能とする、世界で最も優れた護身術

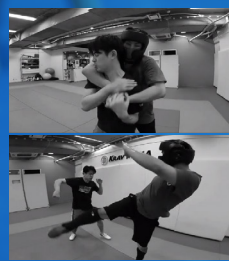
特典

レッスン後に、マシンエリア・サウナ・シャワーをご利用いただけます



講師 岡崎友普さん (クラヴマガ歴：14年)

- ・KRAV MAGA Israel 認定インストラクター
- ・元海上自衛隊
- ・元KRAV MAGA World Wide 認定インストラクター(U.S.A, L.A.)
- 2009年からクラヴマガを始め、日本各地で10年以上の指導実績あり。(2023年からは海外でも指導を行っている)
- 警察など法執行機関への指導や、地域の方・子供たちへのボランティア活動を通じて、クラヴマガの普及に努めている。



日 時：2024年5月10日(金)～8月2日(金)
18:00～19:15 受付 17:45～

定 員：18名

参 加 費：参加費：一般 全12回 33,000円 単発 3,300円
MEDICAL FITNESS 24 会員は上記から 10%OFF!
お支払はクレジットカードのみとなります
※参加費のお支払いをもって予約完了となります
※キャンセルは前日までとなっております。

会 場：MEDICAL FITNESS 24

持 ち 物：動きやすい服装、室内用シューズ
※男性参加者はファールカップ推奨 (当日1,920円で購入可)

お問い合わせ：event@holonicsystem.com

申込み締め切り

12回コース ▶ 5月9日(木)17時まで
単発 ▶ 各講座 前日の17時まで



トレーニングプログラム詳細

第1回	5/10(金)	不審者との距離の取り方	第7回	6/28(金)	ヘッドロックに対するディフェンス
第2回	5/17(金)	身近な物を利用したディフェンス	第8回	7/5(金)	グラウンドシチュエーション
第3回	5/24(金)	腕や身体を掴まれた場合、首を絞められた場合の対処法	第9回	7/12(金)	ナイフ(パート1)
第4回	5/31(金)	横・背後からアタックされた場合の対処法	第10回	7/19(金)	ナイフ(パート2)
第5回	6/7(金)	連れ去られそうな場合、胸ぐらを掴まれた場合の対処法	第11回	7/26(金)	まとめ
第6回	6/14(金)	スティック(棒状のもの)に対するディフェンス	第12回	8/2(金)	まとめ



↑ホームページ



↑公式Instagram

イベントの申込みはこちらから▶



i-Mall(医誠会国際総合病院)SOUTH WING MEDICAL FITNESS 24
〒530-0052 大阪市北区南扇町 4-14
大阪メトロ堺筋線 扇町駅から徒歩 3分 JR 環状線 天満駅から徒歩 7分 JR 大阪駅から徒歩 14分



主催：ホロニクスヘルスケア株式会社

協力：医療法人医誠会