

イスラエル軍開発、FBIも採用！

護身術クラヴマガ



クラヴマガ・ジャパン

KRAV MAGA

まずは、
あ、
は、
い、
め、
よ、
う！

NASで 護身術

体験当日
入会特典
あり

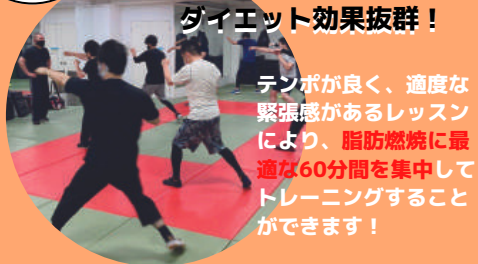
護身術スタジオ クラヴマガ・ジャパン
まずは、無料体験へ！
スポーツクラブNAS大阪ドームシティ
06-6582-8002



イスラエル生まれの「クラヴマガ」はフィットネス効果の高い、誰もが取り組める護身術です。

POINT
1

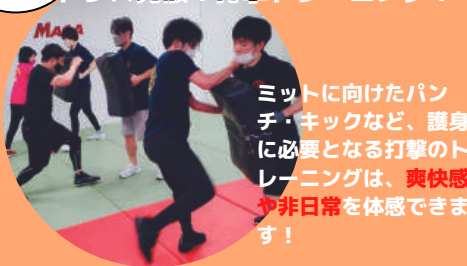
60分集中型レッスンで、
ダイエット効果抜群！



テンポが良く、適度な緊張感があるレッスンにより、脂肪燃焼に最適な60分間を集中してトレーニングすることができます！

POINT
2

ストレス発散！打撃トレーニング！



ミットに向けたパンチ・キックなど、護身に必要となる打撃のトレーニングは、爽快感や非日常を体感できます！

POINT
3

脳と体を鍛える独自のメソッド！



3攻撃を受ける状況をシミュレーションしての独自の護身トレーニングは、いざという時に反応できる脳と体を作ります！

入会目的は？



1位 運動不足解消・ダイエット

2位 護身術を身につけたい

3位 格闘技に興味があった



30代男性 会社員
クラヴマガ歴5年
レベル4

■格闘技への興味から

以前から格闘技に興味があったものの、怖そうだったので護身術であればできそうだと思い体験を申し込みました。体験クラスでは、護身の考え方やトレーニング方法を初めて知り、面白さを感じました。目的だった格闘技的なことをしながら、さらに色々な危険から身を守るようになれると思入会しました。
始めて5年になりますが、やればやるほど目標や課題が見えてきて、やり込み要素があるのも、飽きっぽい自分に向いていたように思います。



30代女性 会社員
クラヴマガ歴1年
レベル2

■クラヴマガで体力アップ！

運動系の趣味を探していて、インスタでたまにクラヴマガを知りました。面白そうだったのですぐに体験し、現在は週1程度で通っています。クラヴマガは、「後ろから髪をひばられたときの対処」など具体的な場面を練習できるのが、他にはない魅力だと思います！
運動量も私には合っていました。毎回ミットを蹴ったりしているので、以前より体力がつき、とても嬉しいです。これからも上のレベルを目指してクラヴマガを極めていきたいと思っています！

クラヴマガ・ジャパンについて



- クラヴマガで日本を元気に-

クラヴマガ・ジャパンは、東京、大阪、名古屋でスタジオを運営する日本初のクラヴマガ指導団体です。
ロサンゼルスを本部とする世界最大のクラヴマガ連盟に加盟し2004年の開業以降、約20年間で延べ1万名の会員への指導を行い、警察、自衛隊といった機関への指導実績も多数あります。

クラヴマガ・ジャパン NAS大阪ドームシティスタジオ

〒550-0025 大阪府大阪市西区九条南1丁目12-33 フォレオ大阪ドームシティ 3F

