

MR.PERFECT K-1 4times World Champion Ernesto Hoost seminar

K-1 4タイムス ワールド チャンピオンから

# 直接、学べる!

K-1 4times World Champion  
アーネスト・ホースト  
Ernesto Hoost 1day seminar  
**1Daysセミナー**

教えてホースト先生

MR.PERFECT  
Ernesto Hoost  
K-1 4times World Champion  
K-1 WORLD GP 2002  
K-1 WORLD GP 2000  
K-1 GRAND PRIX '99  
K-1 GRAND PRIX '97

## 新空手 PRESENT'S!

### 第1部

#### ベーシック・フィットネス

初心者・女性の方も安心。オランダキックボクシングの基本をホースト先生が丁寧に教えてくれます。

\*小学生以上対象



### 第2部

#### 実戦テクニック

試合に向けたトレーニングや実戦テクニックの数々をホースト先生が分かりやすく指導いたします。

\*中学生以上対象

対人練習中心・すお当て・グローブ(4~16オンス)が必要



### ホースト握手会・サイン会



# 東京

開催日 **2月24日(金)**

— 申込締切日 2月21日(火) —

第1部

【受付 午後6:00~】  
午後6:30~7:30

第2部

【受付 午後7:30~】  
午後8:00~9:30

## KSS健生館 東京本部

TEL:03-3443-3888

東京都港区白金台3-14-4 LBビル4F

◎三田線/南北線「白金台駅」より徒歩0分



### — 参加注意事項 —

- \*前半、後半とも運動できる服装、タオル、着替えなどをお持ちください。
- \*握手会、サイン会は御一人一回までとさせていただきます。
- \*関係者以外の動画撮影はお断りいたします。
- \*参加者以外の方のサイン会はお断りいたします。
- \*万が一の練習中のケガは応急処置はいたしますが自己責任とさせていただきます。

参加費・・・6,000円 (新空手加盟道場の方5,000円)

※事前のお申し込みが必要です。



## KSS 健生館

【お問い合わせ／お申し込み先】

KSS 健生館・東京本部

TEL : 03-3443-3888

東京都港区白金台 3-14-4 LBビル4F

URL : <http://www.kenseikan.co.jp>