

第6回 緑区ベンチプレスセミナー

〔主催〕 緑区パワーリフティング協会 〔後援〕 (公財)横浜市スポーツ協会、横浜市パワーリフティング協会 他

日時: 令和3年 12月 12日 (日)

受付 13:00より 開催時間 13:30~16:00頃

会場: 緑スポーツセンター 第3体育室

住所 緑区中山町329-25 JR・市営地下鉄線「中山」駅 徒歩5分

弊協会は、普段からベンチプレスに励まれている方や、これからベンチプレスを始めたいという方を対象に、セミナーを開催することになりました。

大会に出場してみたい、MAXを10Kgアップしたい！セットの組み方を知りたい！などのお悩みを解決できるかもしれません。是非、ご参加ください。

講師 1部. 福田 将志氏 (ストロングライン: 所属 2018年世界ベンチプレス選手権 66キロ級優勝 250kg、世界記録樹立、2019年世界ベンチプレス選手権 66キロ級優勝 245kg、世界選手権3連覇)

ベンチプレスが強くなりたい、MAX を 10 kg アップしたい方など解説して戴きます。

2部. 相澤 隼人氏 (2018年・2019年全日本学生ボディビル選手権優勝／2019年東京ボディビル選手権最年少優勝／2021年第67回男子日本ボディビル選手権優勝)

効果的なトレーニング方法について、分かりやすくお話しして戴きます。

※今回、実技指導は行いません。

参加料: 2,500 円 (当日お支払いください)

《大会事務局 担当 斉藤》 ☆申込み締切:11月30日(火)

〒226-0014 緑区台村町314-2F

電話 045-935-1315 FAX 045-935-1314

Eメール midoriku.powerlifting@gmail.com

※ 定員は30名となっておりますので、お早めにお申し込みください。

【個人情報の取扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、今後の大会・講習会等案内通知以外には使用しません。

第6回 緑区ベンチプレスセミナー 参加 申込書

氏 名	フリガナ	講師への質問 事項が有れば ご記入ください	
住 所			
電話番号	—	—	

☆ 送信先 FAX 045-935-1314 ☆