

第2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)横浜市体育協会、横浜市パワーリフティング協会 他

日時: 平成29年 11月 19日 (日)

受付 13:00より **開催時間** 13:30~16:30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. 中村 敏雄氏 (TXP 所属 2017年アジアベンチプレス M1 120kg級優勝、
2017年ジャパンクラシックパワ-M1 120kg級優勝)

**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. 酒巻 知子氏 (ストロングライン所属 女子57Kg 級 M2 世界ベンチプレス
2008年~2017年世界大会10年連続出場のうち通算9回優勝、
M1,M2日本記録保持者)

**ベンチプレスは楽しいスポーツ、はじめて大会に
出場してみたい方に解説して戴きます。**

※ 希望者には実際に指導する時間を設けます。動きやすい服装と室内靴を持参下さい。

参加料: 1,500 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10日(金)

〒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2回 緑区ベンチプレスセミナー 参加 申込書

氏 名	フリガナ	実技指導	受ける 受けない
住 所			
電話番号	— —		
☆ 送信先 FAX 045-935-1314 ☆			