YOKOHAMA Powerlifting Association

第4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：　令和元年　11月　10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てみたいという方を対象に、セミナーを開催することにしました。
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．長谷川　直輝氏（k,sGYM 横浜所属 2017年世界ベンチプレス 93㎏級3位、世界ジュニアベンチ 83㎏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．中村　マリオ氏（2016年全独クラス別ボディビルディング選手権優勝
2015年国際ボディビル選手権準優勝）

テーマ：スポーツと栄養（練習を最大限に活かす栄養の摂り方について基礎から分かりやすく話して戴きます。）

※今回、実技指導は行いません。

参加料：　2,000 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：10 月 31 日（木）

〒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4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	ー　　ー		

☆　送信先　FAX　045－935－1314　☆