

# 第1回栄区ベンチプレス大会開催！！

主催：横浜市パワーリフティング協会 後援：横浜市市民局、(財)横浜市体育協会、県パワーリフティング協会



©キャプテンわん

日ごろトレーニングをされている方、有酸素運動は行うけれど筋トレは・・・という方、  
これからベンチプレスを始めてみたい方、この機会に競技としての「ベンチプレス」を体感してください！！

**日 時：**平成22年 5月 5日（水）

受付・検量 8時30分～9時00分

開会式 9時30分

試技開始 9時45分

講習会 11時30分（予定）

講習会講師 (社)日本パワーリフティング協会 指導委員長 井原 葉子 氏

※ 講習会の時間は参加者の人数により変更になる場合があります

**場 所：**横浜市栄スポーツセンター 第一体育室

住所 横浜市栄区桂町279-29 JR根岸線「本郷台」駅 徒歩 9分

有料駐車場有。混雑が予想されますのでご注意ください

**参加資格：**年齢は、高校生以上 ① 栄区在住・在勤・在学の方、所属ジム・クラブが栄区内にある方 ② 近隣区及び近隣自治体に在住の方

**部門区分：**4部門 女子、男子：～67.5kg級、～82.5kg級、82.5kg超級

**表 彰：**栄区内の選手で各階級3位までは賞状、それ以外の選手には記録証を差し上げます。(各階級フォーミュラー係数で計算)

**参加料：**1名 1000円（保険料込み）

**☆申込み締切：4月20日（火）☆**

《お申込み・ご質問等は 大会事務局 担当 大沢 まで》

〒247-0014 横浜市栄区公田町467-5-404

電話 045-893-4649 FAX 045-893-4649

協会ホームページ <http://www.yspc.or.jp/ysa/dantai/kyougi/power.htm>