

さあ始めようトレーニング！横浜市パワーリフティング協会主催

ウェイトトレーニングセミナー & ベンチプレス記録会

身体の上台となるトレーニング種目の基本

①脚（スクワット）②胸（ベンチプレス）③背中（デッドリフト）

を中心に正しい知識とフォームを学びます。

セミナー後、ベンチプレス記録会を行いご自身の体力レベルを知ることができます。

ウェイトトレーニングの主な効果

- ・筋肉をつけて代謝アップ効率の良いシェイプアップ&スタイルアップが望めます。(目指せ！女優、モデル体型)
- ・骨密度の強化(骨粗鬆症の予防に！)
- ・体力もアップしより活動的な生活が望めます。(脚を鍛えれば階段もらくらく)

日時 **平成23年 2月20日(日) 9:30～12:00**

9:00 開場

9:30 ウェイトトレーニングセミナー(75分)

10:45 ベンチプレス記録会

12:00 終了予定

場所 横浜市青葉スポーツセンター 第2体育室

担当 (社)日本パワーリフティング協会 指導委員長 井原葉子 氏

後援 横浜市市民局(予定)、神奈川県パワーリフティング協会

横浜市青葉スポーツセンター

対象 16歳以上 定員 30名 <<定員になり次第受付終了>>

参加費 1,000円(記録証代含む)

受付方法 1月11日(火)～青葉スポーツセンターフロントまたはFAXにて受付開始。

FAXにて受付の場合下記記入の上こちらの用紙にてお申込みください



横浜市青葉スポーツセンター FAX送信先 045-972-0309

FAX送信後、間違いを防ぐため、着信確認をお願い致します。

☎045-974-4225 月～土 9:00～22:00 日・祝 9:00～20:00

着信確認をもってエントリー完了とさせていただきます。

<<FAX専用お申込み用紙>>

お名前		男・女
住所	区	
電話番号	—	—

横浜市青葉スポーツセンター お問い合わせ先 045-974-4225