



# 第5回栄区ベンチプレス大会

主催 横浜市パワーリフティング協会 後援 横浜市栄区 横浜市民局 (公財)横浜市体育協会

## プログラム

- 9:30 受付 検量
- 10:00~10:20 競技説明
- 10:20~10:50 第1グループ選手ウォーミングアップ
- 11:00~12:00 第1グループ試技開始 (女子+56級、男子66kg級)
- 12:00~12:45 第2グループ選手ウォーミングアップ
- 12:50~13:45 第2グループ試技開始 (男子74kg級 83kg級+83kg級)
- 14:00~14:30 指導講評
- 14:10~ 表彰式・閉会式

(進行状況により時間が前後する場合があります)



©キャプテンわん

## 会場利用上の注意

☆第二体育室内での食事は禁止です

☆ゴミは必ず持ち帰るようにしてください(体育館内のごみ箱は絶対に使用できません)

☆館内は土足厳禁です