YOKOHAMA Powerlifting Association

第１回　港北区ベンチプレスセミナー

〔主催〕横浜市パワーリフティング協会　［後援］（公財）横浜市体育協会、（公社）日本パワーリフティング協会
緑区パワーリフティング協会

日時：　平成27年　12月　23日（祝・水）
受付　13時より　　開催時間　13:30～16:30頃
会場：　港北スポーツセンター　第２体育室
住所　横浜市港北区大豆戸町518－1　　電話　045－544－2636

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はじ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。

MAXを、10Kgアップしたい！効率の良いセットの組み方を知りたい！肩が痛くてうまくできない！などのお悩みを解決できるかもしれません。是非、この機会にご活用ください。

講　師　　蜂須　貢　氏　（昭和大学薬学部教授　パワーリフティング世界第2位）
ベンチプレスに強くなるドーピングに抵触しないサプリメントとそのメカニズム

佐藤　優輝　氏（K's GYM 横浜　105kg 級ベンチプレス日本チャンピオン
日本記録315．5Kg）
ベンチプレスのトレーニング法とフォーム

☆申込み締切：12月16日（水）
※当日はベンチプレスをやっている時の、普段の服装で構いません。室内靴を持参の上、動きやすい服装で来てください。

参加料：1,000 円　（当日お支払いください）

《お問い合わせ　大会事務局　　担当　斉藤　まで》
〒226-0014　緑区台村町 314-2F
電話　045-935-1315　FAX　045－935－1314
E メール　info@saitotatsuya.com

【個人情報の取扱いについて】
参加申込書に記載された個人情報は、今後の大会・講習会等のご案内通知以外には使用しません。

第１回　港北区ベンチプレスセミナー　参加申込書

氏　名	フリガナ	所　属	
住　所			
電話番号	―	―	

☆　送信先　FAX　045―935―1314　☆