

第3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: 平成30年 11月 11日 (日)

受付 13:00より **開催時間** 13:30~16:30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たいという方を対象に、セミナーを開催することになりました。

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 93kg級 3位、世界ジュニアベンチ 83kg級優勝)

ベンチプレスが強くなりたい、
MAXを10kgアップしたい方など解説して戴きます。

2部. 田島 瞳氏 (BIG FIVE 所属 2017年世界クラシックベンチプレス 女子63kg 6位、全日本実業団ベンチプレス優勝)ベンチプレス パーソナルトレーナー
ベンチプレスは楽しいスポーツ、はじめて大会に出場してみたい方に解説して戴きます。

*希望者には実際に指導する時間を設けます。動きやすい服装と室内靴を持参下さい。

参加料: 2,000 円 (当日お支払いください)

《大会事務局 担当 齊藤》 ☆申込み締切:10月31日(水)

〒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3回 緑区ベンチプレスセミナー 参加 申込書

氏名	フリガナ	実技指導	受ける 受けない
住所			
電話番号	-	-	

☆ 送信先 FAX 045-935-1314 ☆