

第 1 回 鶴見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
神奈川県・緑区・栄区パワーリフティング協会

日時: 平成28年 12月 23日 (祝・金)

受付 13時30分より **開催時間** 14:00~16:30頃

会場: 鶴見スポーツセンター 第3体育室

住所 横浜市鶴見区元宮 2-5-1 電話 045-584-5671

講 師 1、ベンチプレスのトレーニング法とフォームについて

小林 ナオ子 氏 (世界クラシックベンチプレス選手権大会マスターズ I

47kg級で、92・5kgの日本記録、世界記録を更新し、現在、世界王者)

講 師 2、ウェイトトレーニングと食事・サプリメントについて

大森 聖子 氏 (神奈川県パワーリフティング協会技術委員長、日本体育協会
公認指導員、食育インストラクター、日本パワーリフティング協
会公認生涯健康指導士、スポーツインストラクター)



キャプテンわん(C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

参加料:2,000円

現金書留等は受付いたしません

(1、参加料は下記の口座へ振込んでください。

2、参加申込書と振込書のコピーを大会事務局へ郵送。

申込書の到着及び参加費の振込を確認し完了します。)

振込先口座 横浜銀行 野庭支店 普通6020364

横浜市パワーリフティング協会 (ヨコハマシパワーリフティングキョウカイ)

☆申込み締切:12月10日 (土)

※当日は普段の服装で、室内靴を持参の上、動きやすい服装で来てください。

横浜市パワーリフティング協会 HP <http://www.yspc.or.jp/ysa/dantai/kyougi/power.htm>

《お問い合わせ、お申込みは、齊藤たつや事務所内 担当 齊藤まで》

〒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 鶴見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	—	—	