

第7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)横浜市スポーツ協会、横浜市パワーリフティング協会 他

日時: 令和4年 11月 13日 (日)

受付 13:00より 開催時間 13:30~16:00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しました。

大会に出場してみたい、MAXを伸ばしたい方！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. 野田 俊彦氏 (所属: パワーハウス東京) 全日本ベンチプレス選手権

59kg 級 優勝7回、世界ベンチプレス選手権 金メダル5回

日本記録 222kg、世界記録 220kg 保持者、2022年アジア
大会日本代表)

「ベンチプレスが強くなりしたい、MAXを伸ばしたい
方など解説して戴きます。」

2部. 木村 拳太氏 (1996年7月生まれ、神奈川県横浜市出身)、パーソナル

トレーナー、2021年日本ボディビル・フィットネス連盟主催

ALLJAPAN 168cm以下級 4位、2022年 SPORTEC CUP 優勝

「効果的なトレーニング方法について、分かり
やすくお話して戴きます。」

※今回、実技指導は行いません。

参加料: 3,000 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23日(日)

〒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7回 緑区ベンチプレスセミナー 参加 申込書

氏名	フリガナ	講師への質問 事項が有れば ご記入ください	
住所			
電話番号	—	—	

☆ **送信先 FAX 045-935-1314** ☆