

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 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 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 ☆