

第8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〕 横浜市緑区、緑区スポーツ協会、横浜市パワーリフティング協会 他

日時： 令和5年 11月 12日（日）

受付 13:00より 開催時間 13:30～16:00頃

会場： 横浜市中山地区センター

住所 横浜市緑区中山2丁目1-1ハ-モニ-みどり3階JR横浜線 中山駅 北口より徒歩7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. 福田 将志氏（ストロングライン：所属 2023年 世界ベンチプレス選手権

66キログラム級優勝、記録：232.5kg、4年ぶり4回目、2023年
アジアベンチプレス選手権 日本代表）

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

2部. 相澤 隼人氏（2019年 東京ボディビル選手権最年少優勝、

2021年 第67回男子日本ボディビル選手権優勝

2022年 第68回男子日本ボディビル選手権優勝

2023年 第69回男子日本ボディビル選手権エントリー）

「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22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8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** ☆