

第9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6年 11月 17日（日）

受付 13:00より 開催時間 13:30～16:00頃

会場：横浜市緑スポーツセンター

住所 横浜市緑区中山1-29-7 JR横浜線 中山駅 北口より徒歩3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。

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. 菊地 雅氏 (TXP：所属 2023年世界ベンチプレス選手権 52キロ級優勝
記録：115kg 2024年世界ベンチプレス選手権 52キロ級優勝
記録：132.5kg)

「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. 川中 健介氏 (2023年 IFBB 世界フィットネス&ボディビル選手権大会
Jrクラシックフィジーク優勝、Jrクラシックボディビル優勝
2024年 IFBB アジア選手権大会 Jrボディビル優勝、
Jrクラシックボディビル優勝)

「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20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9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 ☆