

第10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7年 11月 9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 第3体育室

住所 緑区中山1-29-7 JR・市営地下鉄線「中山」駅 北口より 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なりました。コンディショニングのプロとして、数多くのトップ選手に頼られるパンプ佐々木氏に講師を依頼。
ベンチプレスを伸ばすために必要なコンディショニング方法を解説いただきます。

講 師： パンプ佐々木様(佐々木佑大氏)

法政大学スポーツ健康学部卒業、運動器機能解剖学研究所 Fellow

ピラティスとヨガのインストラクターの知見を活かし、トレーニー専門のコンディショニング施設 Best Physical Institute を運営。

「ベンチプレスを10kg 伸ばすピラティスの活用法」

参加者の皆様に効率を実感いただくため、実技と理論の両方を提供します。

明日からのベンチプレスにご活用ください。

＊当日は、動きやすい服装と室内靴をご持参下さい。

参加料： 2,500 円 （当日お支払いください）

《大会事務局 担当 斉藤》 ☆申込み締切:10月19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10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 ☆