

学んで実践、実感。 初めてのウェイトトレーニング



食欲の秋！読書の秋！そして...スポーツの秋がやって参りました！！
これまで“ウェイトトレーニングをやりたい”と思っても
なかなか踏み出せなかった、そのあなた！！
トレーニングのプロ達が丁寧にトレーニングの基礎をお教えします。
まったく経験のない方も安心してご参加下さい😊

日時：2020年10月28日（水）から 毎週水曜日・全8回

時間：18:30～20:30

場所：カンセキスタジアム とちぎ トレーニングルーム

下半身筋力強化種目 2020.10.28(水)
“スクワット“の基礎

下半身筋力強化種目 2020.11.4(水)
“スクワット“の実践

下半身筋力強化種目 2020.11.11(水)
“デッドリフト“の基礎

下半身筋力強化種目 2020.11.18(水)
“デッドリフト“の実践

上半身筋力強化種目 2020.11.25(水)
“ベンチプレス“の基礎

上半身筋力強化種目 2020.12.2(水)
“ベンチプレス“の実践

上半身筋力強化種目 2020.12.9(水)
“ベントオーバーロウ“の実践

全種目の総復習 2020.12.16(水)

【参加対象】 ※先着15名

- ・栃木県内の高校生以上の方
- ・フリーウェイト未経験者
- ・トレーニングに対して向上心のある方
- ・トレーニング指導の基礎に興味のある方

【参加料】

- ・1人5,000円（全8回セット）
（保険料、印刷代、体組成測定代含）
※施設使用料として毎回別途
大人：400円・高校生：200円

▶申し込み方法

とちぎスポーツ医科学センターHP

(<https://tis.or.jp/>) よりGoogleフォームにて応募

【申込期間】2020年9月28日（月）～2020年10月21日（水）



▼Googleフォーム
QRコード

