



島根県パワーリフティング協会

パワーリフティング体験会@浜田！

7・26(土) 8・23(土)

13時～16時(いつ来てもOK)

参加費 一人500円(女性無料)



こんにちは。島根県パワーリフティング協会です。パワーリフティングとはスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの総重量を競う競技です。

島根県内には、現在十代～六十代、男女約30名のパワーリフティング（ベンチプレスのみも含む）選手がいて、日々練習に励み、全国大会での入賞も増えています。

また、年に一回の島根県大会に出場し、少しずつ記録を伸ばすことを楽しみに、マイペースでトレーニングしている人もいます。

とにかく、年齢性別関係なく、み～んながパワーリフティングライフを楽しんでいます！

ただ、選手のほとんどが東部在住。西部地区の皆さんと交流が少ない現状にあります。横になが～い島根県ですが、県内各地でパワーリフティングに気軽に親しんでもらいたいです！
そこで・・・

パワーリフティング体験会@浜田 開催決定！

✿ 石見武道館のトレーニングルームを貸し切ります。

**パワーリフティングのルールにのっとったフォームと一緒に
体験・練習してみましょう！**

✿ 公式大会用のシャフトを実際に使ってみましょう！

✿ 公式大会で利用できるベルトやリストラップ、ニースリーブ、シューズについて説明します。（実物を持参するのでサイズが合えば使用してみてください。）

詳細・お申し込み⇒⇒⇒



インスタもフォローしてね！

担当：山崎

