

かみす健康づくり体験会開催！

神栖市パワーリフティング協会主催，神栖市民の健康づくりと交流を目的とした，体験会を開催します。

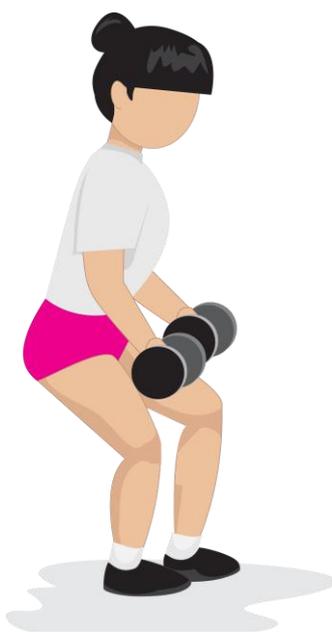
見学だけでも大歓迎ですので，ぜひご来場ください。

開催日 2016年 10月1日（土）

午前9時～午後4時

場 所 神栖市民体育館 トレーニング室

参加費 無料



内 容

- 1 パワーリフティング
(デッドリフト，スクワット，ベンチプレス)
- 2 アームレスリング (腕ずもう)
- 3 ボディビルディング (ボディメイキング含む)
- 4 健康トレーニング (低負荷トレーニング)

指 導 神栖市パワーリフティング協会

協 力 公益財団法人神栖市文化・スポーツ振興公社

※ご家族やお友達など，みんな一緒に「健康づくり体験」できます

《申込み》 事前申し込みは，神栖市武道館 0299-96-7700

当日申し込みは，神栖市民体育へ直接ご来場ください