

★胸自慢！胸試し！大募集★



ベンチプレス大会 in 藤島体育館

2018. 2/18 (日)

《時間》 9:00～受付・練習

10:00～12:00 開会～競技～表彰&閉会

《会場》 鶴岡市藤島体育館 軽スポーツルーム

《競技形式》 体重考慮で算出した重量で競います(フォーミュラ)

《表彰》 男女別フォーミュラ 1～3位

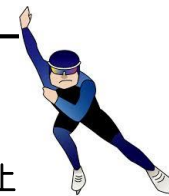
《参加料》 ¥500 (税込) 《参加対象》 16歳以上の健康な方

《申込み》 申込書(署名)と参加料を提出です *当日参加もOK!

協賛／(株)メカニック、とがしスポーツ
主催／(公財)藤島文化スポーツ事業団
共催／庄内パワーリフティングクラブ

問合せ／藤島体育館
0235-64-2143 鈴木

2・3月の予定



【利用講習会／トレーニングルーム】 対象：中学生以上

- 14:00～15:30／6(火)・14(水)・20(火)＝
3月 6(火)・14(水)・20(火)・29(木)
- 19:00～20:30／9(金)・14(水)・3月 2(金)・9(金)・14(水)・23(金)
★受講料／¥300 *小真木原・櫛引・羽黒の各体育館のトレーニングルームとの共通利用資格です。

【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

- 19:00～20:30／7(水)・23(金)・3月 7(水)・16(金)
★受講料／¥300 *中学生以下は資格取得者
同伴で利用できます。



【教室／(公財)藤島文化スポーツ事業団】

- *2月・3月ともに同じ日になります。
- すっきりしよう教室 《第2・4火曜 10:00～11:00》
：13(火)・27(火) *自由参加¥100；【会場】藤島体育館
- 八栄島さわやかストレッチ 《第1・3木曜 10:00～11:00》
：1(木)・15(木) *自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター
- 東栄さわやか教室 《第1・3木曜 14:00～15:00》
：1(木)・15(木) *自由参加¥100；【会場】東栄活動センター
- 渡前さわやか教室 《第1・3金曜 14:00～15:00》
：2(金)・16(金) *自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

【休み】

- トレーニングルーム：毎週月曜
- 屋外施設(グラウンドゴルフ場、テニスコート)：冬期間の休場中(～3月)