

SPORTS ISLAND

★新たな種目誕生！！★挑戦者大募集★

ベンチプレス大会

in 藤島体育館 (第6回)

《期日》 2020年2月16日(日)
11:00 受付・練習 12:00 競技 15:00 表彰

- 《種目》
- ①重量部門 …1回で挙げる重量に挑戦！
(1)体重考慮の得点と (2)年代別得点 との合計で競う。
 - ②回数部門 …連続で挙げる回数に挑戦！
体重の～男性60%、女性30%～の重量で回数を競う。

NEW

《会場》 鶴岡市藤島体育館 2F
《参加料》 1部門¥600、2部門¥1,000
《参加対象》 20歳以上の健康な方
《表彰》 男女別各部門 1～3位
《申込み》 申込書と参加料を提出です。＊当日参加OK！
問合せ／藤島体育館 0235-64-2143 担当：トレーニングルーム鈴木

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 後援／鶴岡市教育委員会

あけましておめでとうございます。本年も藤島体育館をどうぞよろしくお願ひいたします。
身体を動かす癖(＝習慣)をつけよう！ 体も心もどこかを変えてより良い状態にしたいなら、毎日の何かを変えろということ。変えるためにはエネルギー(ある程度のガンバリ)が必要です。それが習慣づくまで。運動は、カラダもココロも喜びます！ 新年は4日(土)より通常時間(8:30～21:30)で開館しています。



1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

- 14:00～15:30／7(火)・22(水)・30(木)
- 19:00～20:30／10(金)・17(金)・22(水)・29(水)
- ★受講料／¥310

【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

- 8(水)・24(金)／19:00～20:30
- ★受講料／¥310 ＊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】

- すっきりしよう教室 《第2・4火曜 10:00～11:00》
：14(火)・28(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2・3木曜 10:00～11:00》
：9(木)・16(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2・3木曜 14:00～15:00》
：9(木)・16(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2・3金曜 14:00～15:00》
：10(金)・17(金) ＊自由参加¥100；【会場】渡前活動センター
- 【ご注意】八栄島、東栄、渡前は1月のみ第2・3週の開催です

【休み】

- 藤島体育館：年末年始休館 12/29(日)～1/3(金)
- トレーニングルーム：12/29～1/3、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(12月～3月)