

★胸試し！胸自慢！大募集★

## ベンチプレス大会 in 藤島体育館

2019. 2/17(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ポイント重量(フォーミュラ)に加え年代別(40代以上)の加算ポイント …で競います

《表彰》 男女別フォーミュラ 1～3位

《参加料》 ¥500 (税込) 《参加対象》 20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

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いたします(・v・)/  
新年は4日(金)より通常時間(8:30～21:30)で開館しています。新年早々じんわり汗かきに歩きにいかが?!

## 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

●14:00～15:30／9(水)・15(火)・31(木)

●19:00～20:30／4(金)・11(金)・18(金)・23(水)

★受講料／¥300

【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

●9(水)・25(金)／19:00～20:30

★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】

●すっきりしよう教室《第2・4火曜 10:00～11:00》

: 8(火)・22(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》

: 10(木)・17(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》

: 10(木)・17(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》

: 4(金)・18(金) \*自由参加¥100;【会場】渡前活動センター

【ご注意】八栄島と東栄は今年のみ第2・3週の開催です

【休み】

●藤島体育館：年末年始休館 12/29(土)～1/3(木)

●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)