

フリーウエイト・基本講座

効果的なフリーウエイトのやり方を伝授します

【ビック3】とは、【ベンチプレス】・【スクワット】・【デッドリフト】の三種目のトレーニングを表します。「BIG3をやれば効果あり」と言われるぐらい重要な3種目で、多くの補助筋群が使われ全身の筋肉が鍛えられます。「男性らしい筋肉の身体」に、「女性にはダイエット効果」があります。効率的なトレーニングやケガをしないための方法をお伝えします。(重量ではなく正しいフォーム・やり方です)

<開催概要>

日 時 : 2015年 11月23日(月/祝)
17:00~18:00 (一般利用者は17:00まで)

講 師 : 岐阜ウエイトリフティング協会のメンバー

場 所 : 岐阜メモリアルセンター・トレーニング室

募集人数 : 15名(先着順) 対象: 高校生以上の男女(初心者)
(興味のある方も参加できます)

参加費 : 無料 持ち物: 運動できる服装・タオル・飲み物

内 容 : ベンチ・スクワット・デッドリフトのやり方(軽い重量)

申込方法 : 下記「お問い合わせ先」まで電話・E-MAILにてお申込みください。

希望講座名・氏名・電話番号 を明記ください。

申込締切 : 11月23日(月/祝)当日まで ※見学だけでもOKです。

お問い合わせ先

岐阜メモリアルセンター・トレーニング室

☎ : 058-215-7714 ✉ : gifu-mc@n-reco.co.jp

公益財団法人岐阜県体育協会 〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675-28