

# ベンチプレス

## 弱点を克服する

～初級編セミナー～

これからベンチプレスを始める方や、ベンチプレスを始めただけどどのようにトレーニングをしていけばいいか、記録が止まった、肩が痛くなる、といったお悩みを持つ方々の助けになるような内容になります。

高校生からご高齢の方、一般から学生の方、ジムのインストラクターの方、男女問わずご参加いただけます。



プロフィール

- ・木暮 淳一(32歳)
- ・スポーツ歴: アメフト パワーリフティング
- ・トレーナー歴: ボクシングジム

アシスタントトレーナー

大学アメフト部ストレングス&

コンディショニングコーチ

大学トレーニング室トレーナー

- ・実績: 関東パワーリフティング選手権83KG級2位



日時: 5月28日(日)

10:00～12:00(9:30～受付開始)

料金: 一般 4,320円

学生 2,160円

定員: 5名

申し込み先: [kigure.sc@strength-j.com](mailto:kigure.sc@strength-j.com)

080-3402-1250

担当: 木暮 淳一(きぐれ じゅんいち)まで

