

ウエイトリフティング

(筋トレに興味のある方も大歓迎です)

無料教室開催

小学生 ~ 成人男女まで 募集します。



★内容★

Aコース:体験教室(1時間)、 Bコース:基本フォーム習得(10回)

Cコース:応用編(専門)

※日常の活動に余裕が生まれます!

「人生100年」の基礎作り・「基礎体力」の向上

ウエイトリフティングフォーム習得を通して体力アップに挑戦しませんか!

★★ 令和5年度 ★★

参加料:無料(教室における傷病事故については、責任は負えません)

※スポーツ安全保険加入をお勧めします。希望の方は別途費用が必要です

「L」の小文字です

(年齢によって800円~1,850円/年)

申し込み方法 tokushimaw12017@yahoo.co.jp まで 次の項目①~⑤をメール下さい

①希望コース ②受講者の氏名しめい ③性別 ④学年(年齢) ⑤連絡先TELかメールアドレス

開催日:通年(基本は月~水は午後7時頃~、木・金の午後5時頃~、土の午後1時頃~)

日曜日は相談

各教室は1時間程度/回)

準備物:上履き、運動のできる服装、水分、タオル、マスク

※現在行っている競技の、基礎体力アップにも活用できます

場 所:鳴門渦潮高校ウエイトリフティング練習場

担当者:県ウエイトリフティング協会 瀬部浩司



主催:徳島県ウエイトリフティング協会