

飯南町 ii-fit イベント ベンチプレスで 貯筋! 元気!

開催日

11月15日(日)

受付: 12時30分~(13時開会、16時終了予定)

場所: 来島保健センター2F ii-fit 島根県飯南町野萱1831-2

必要なもの

運動のできる服装と室内シューズ、水分



応援、見学
大歓迎!

\\ 楽しくベンチプレスに親しむイベントを開催します。お気軽にご参加ください! //

1 デモンストレーション (13:15~)

現役選手によるベンチプレス試技を間近で見学!

公式のルール説明を聞きながら、一緒に準備運動しましょう!

小中学生対象

2 なりきり部門 (13:45~)

★定員10名 ★参加費無料

約2キロの「模擬シャフト&プレート」を
重そうに挙げてみよう!

公式のベンチプレス台で

ベンチプレスのフォームを体験。

最も重そうにあげた人には賞品あり。



一般の方対象(高校生OK)

3 体験部門 (14:10~)

★定員10名(登録選手参戦OK)

★参加費無料



シャフト20kgをメトロノーム45のテンポに合わせ、
何回挙げられるか挑戦!(止め無)

登録選手以外の方 → 男性30kg、女性20kg(尻、足裏つける)

登録選手 → 男性60kg足あげ、女性30kg足上げ

優勝者には飯南町特産品をプレゼント。

筋トレをしたことのある一般の方対象(高校生OK)

4 チャレンジ部門 (15:00~)

★定員10名(登録選手参戦不可)

★参加費300円(傷害保険含む)

※ii-fit会員の方は無料

公式ルールでベンチプレスに挑戦!

1人2回チャレンジできます。

全員に記録証&ipfポイント1位の方に
飯南町特産品をプレゼント。

運動のできる上履きを持参してください。



各部門定員に達し次第締め切ります。

お申し込みは
こちらから!



主催: 島根県パワーリフティング協会

後援: 飯南町(島根県: 地域で取り組む生涯スポーツ事業)

お問い合わせ: yuukoyamasaki@gmail.com (山崎)

・事前に傷害保険をかけます。やむを得ず欠席の場合には必ずご連絡ください。

・島根県への報告のため、また、島根県パワーリフティング協会のSNS等用に写真や動画の撮影をします。
学生さんについては、顔を隠しますが、一般の方は撮影と公開をご了承ください。