

9月24日(祝・月)

男性はたくましい胸板!

ベンチプレス大会!!!

女性はバストアップ!

★ 詳細 ★

・時間 15:00~18:00

- ①記録挑戦前に体組成測定を行います。
- ②挙げた最大重量が、自身の体重の何倍かで競います!

上位3位まで 大会景品もあります(^o^)

※この時間帯は通常のパワーラックのご利用はできません。

8/24(金)~受付開始

参加希望者はジムカウンターで名簿に名前を書いて下さい。当日参加もできます!



事前に正しいフォームを習得しよう!

★ ベンチプレス講習会&体験会 ★

参加者は
体組成相談もできます!

- ・〈日程〉8月26日(日)
- ・〈時間〉14:00~16:00
- ・〈参加費〉無料 〈定員〉なし

~正しい動きなどをトレーナーが指導します!皆様ぜひご参加下さい~

※この時間帯は通常のパワーラックのご利用はできません。