

# 9月24日(祝・月)

# ベンチプレス大会!!!

## ★ 詳細 ★

**参加費無料**

・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!

大会参加者は15:00にフリーウイトエリアに集合をお願いします。

開始15分前から体重測定を開始します。  
ジムスタッフにお声かけください。



## ~ルール説明~

- ①5ポイントはしっかりつけて下さい。  
(胸・背中・腰・お尻・足) !腰の反りすぎはNGです!
- ②ラックアウトをシバーを胸につけて上げて下さい。  
(掛け声は致しません。胸についたら上げて下さい。軽く反動を使うのはOKです。反動付け過ぎNGです。)
- ③拳上して秒キープして下さい。
- ④時間内であれば何回でも挑戦できます。  
(スタッフが危険と判断したら挑戦をお断りさせていただく場合があります。)

