

ウェイトリフティングを始めよう！ 瞬発力・柔軟性が向上します。

ウェイトリフティング初心者教室

>>努力の成果が数字となって表れる、面白いスポーツです。

場所：曳舟ウェイトリフティングクラブ（墨田区京島1-41-6）

▶地元で長年、町工場を営んできました。その空きスペースに練習場を作りました。

主対象：小学4年生～中学3年生までの男女

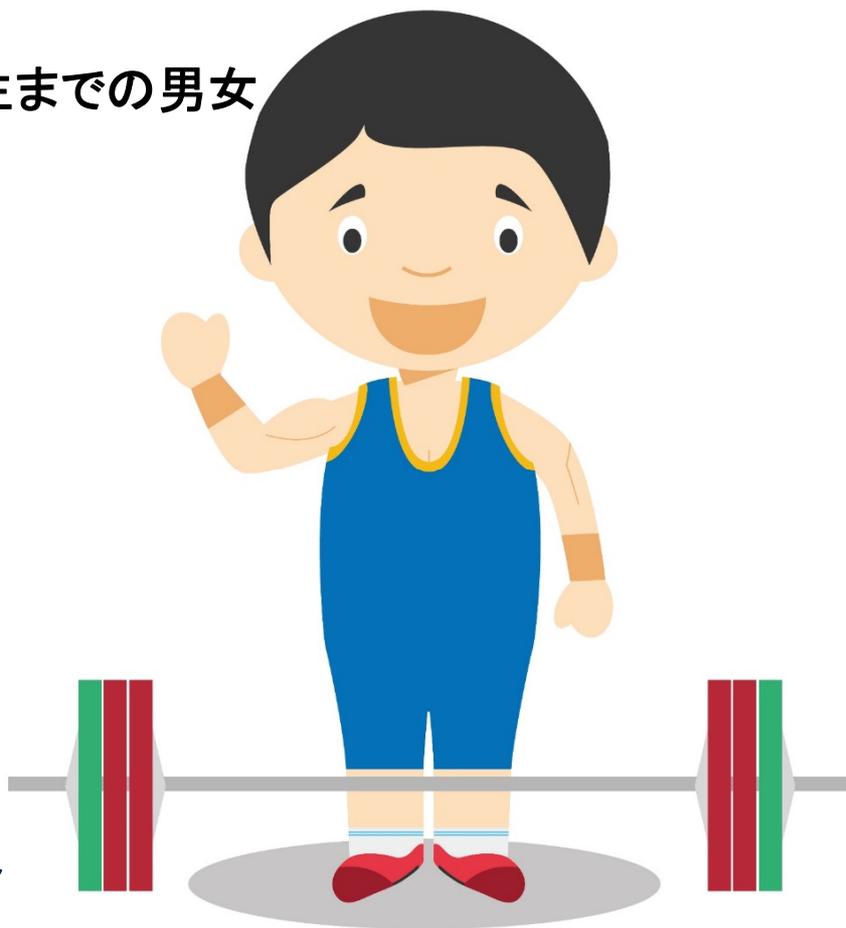
体験会：随時実施

・子供用の軽いバーベルを使って、
少しずつ動きを習得していきます。

・他のスポーツの基礎トレーニング
としても活かします。

参加料：無料

指導者：宮村 淳
（曳舟ウェイトリフティングクラブ・コーチ、立教大学非常勤講師、同ウェイトリフティング部元コーチ）



※体験をご希望の方は、下記までメールにてご連絡ください。

info@gokutore.com

