

将来オリンピックを目指して ウエイトリフティングを始めよう！

ウエ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: 極トレ・ウエイトリフティング場 (墨田区京島1-41-6)

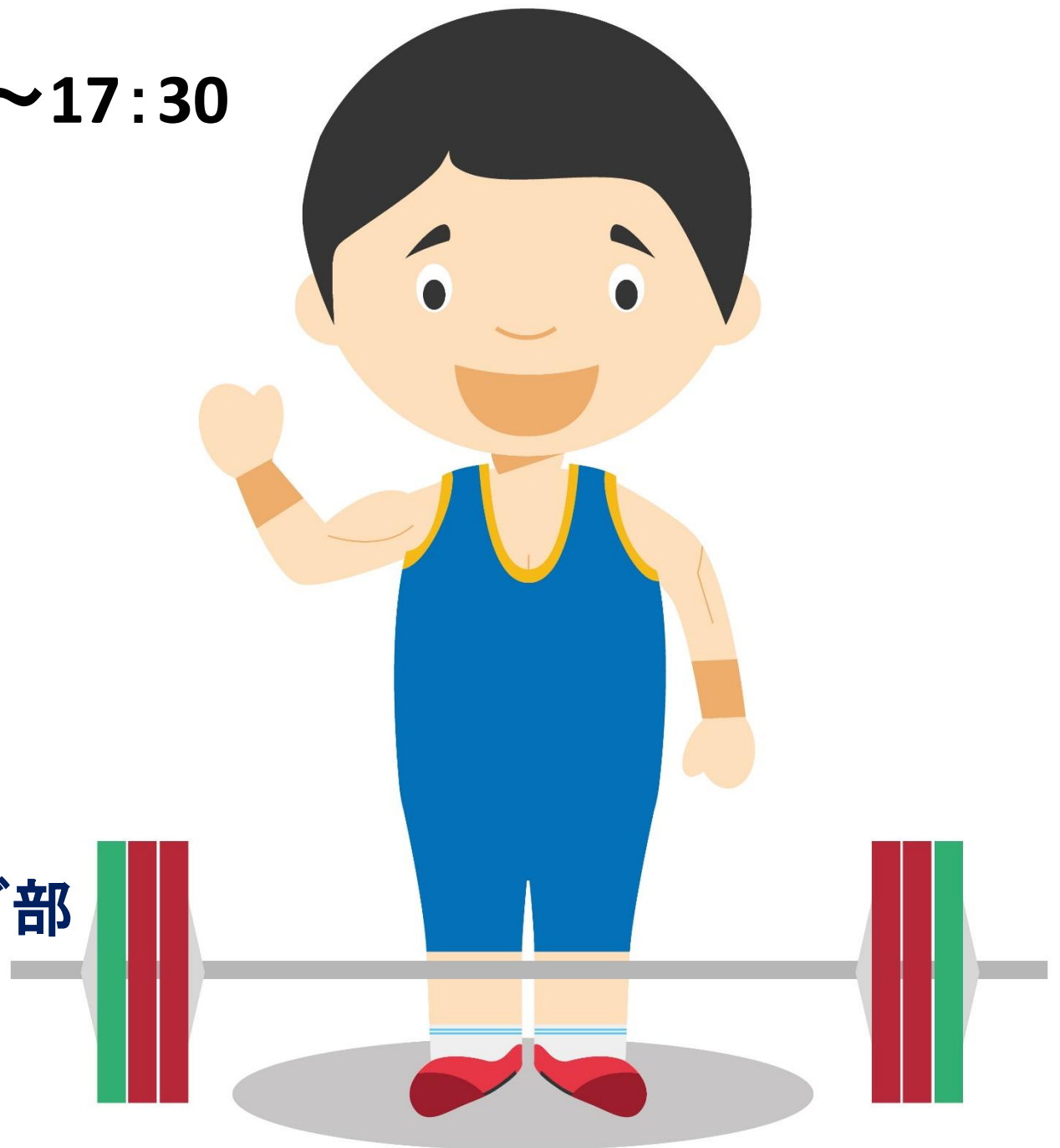
対象: 小学4年生～中学3年生までの男女

練習日: 毎週木曜日 16:00～17:30

- ・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
(立教大学ウエイトリフティング部
コーチ)



※ご参加・見学ご希望の方は、下記までメールにてご連絡ください。

info@gokutore.com 担当: 宮村