

# 3月20日(金)祝日特別イベント 『ベンチプレスセミナー』

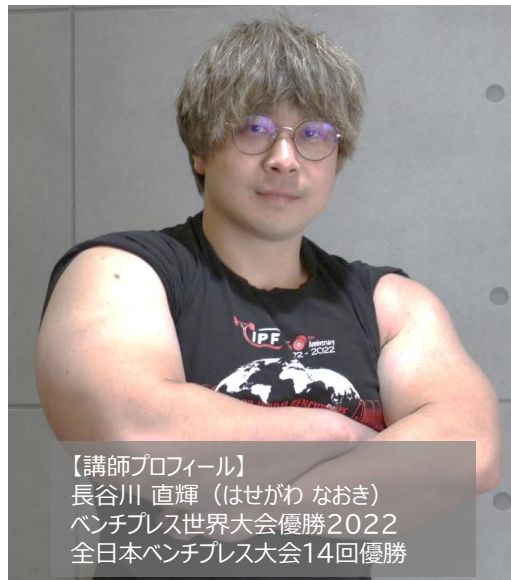
Supported by  UNDER ARMOUR.

- ◆開催日:3月20日(金)
- ◆時間:13時45分~15時30分
- ◆内容:ベンチプレスの重量アップを目指す方に向けたセミナー

## 【詳細】

- ・長谷川講師によるデモンストレーション
- ・100kg拳上達成を目指すポイント説明  
(フォーム、トレーニングプログラム等)
- ・参加者の個々に合わせたベンチプレスの  
パーソナル実技指導

※時間の都合上、参加者全員の指導ができない  
場合がございますので予めご了承下さい。



【講師プロフィール】  
長谷川 直輝 (はせがわ なおき)  
ベンチプレス世界大会優勝2022  
全日本ベンチプレス大会14回優勝

- ◆講師:長谷川 直樹(はせがわ なおき)
- ◆定員:30名
- ◆場所:フィットネスエリア内 スタジオ
- ◆料金:無料

※別途、東京体育館フィットネスエリア施設利用料700円(税込)のお支払いが必要です。

- ◆参加条件:イベント参加のドレスコードとして、UNDER ARMOURの  
ウェアを着用の上、ご参加ください。
- ◆受付申込:2月20日(金)9時~ ※お電話又はフロントにて予約受付

※本申込は、必ずフロントにて「申込同意書」のご記入が必要となります。

※キャンセルの場合は、必ず東京体育館ティップネスまでご連絡をお願いいたします。



東京体育館ティップネス連絡先  
03-6380-4792