

FLAGS



ウエイトリフティング教室

メンバー募集中

足が速くなりたい！！
ジャンプ力をあげたい！！
バランス力を高めたい！！

ウエイトリフティングの魅力

ウエイトリフティングは、ただ力任せに重たいものを持ち上げるスポーツではありません。

足腰のバネやスピードのほか前後左右のバランスが良くなり、運動機能の基礎になります。

ミニバス・野球・サッカー・陸上競技など、様々なスポーツに必要な運動能力が向上します。

教室ではバーベルトレーニング以外に、縄跳びや、ボールを使った運動もおこないます。

対 象：小学生 1～6 年・中学生 1～3 年

場 所：吉田高校ウエイトリフティング場

時 間：19:30～21:00

開催日：毎週木曜日（Ⅰ期 4月～7月

Ⅱ期 9月～12月 Ⅲ期 1月～3月）

参加費：Ⅰ期 4,000 円



全中大会にも
出場できます！！
全国の表彰台に
立つことも夢では
ありません！！



基礎からしっかり
教えます！！
ケガにも配慮した
重量で運動を
おこないます！！

※興味がある方は、体験に来てください。 指導は専門スタッフ数名が行います。

詳細はお問い合わせください。

担当：渡辺 090-2520-4730