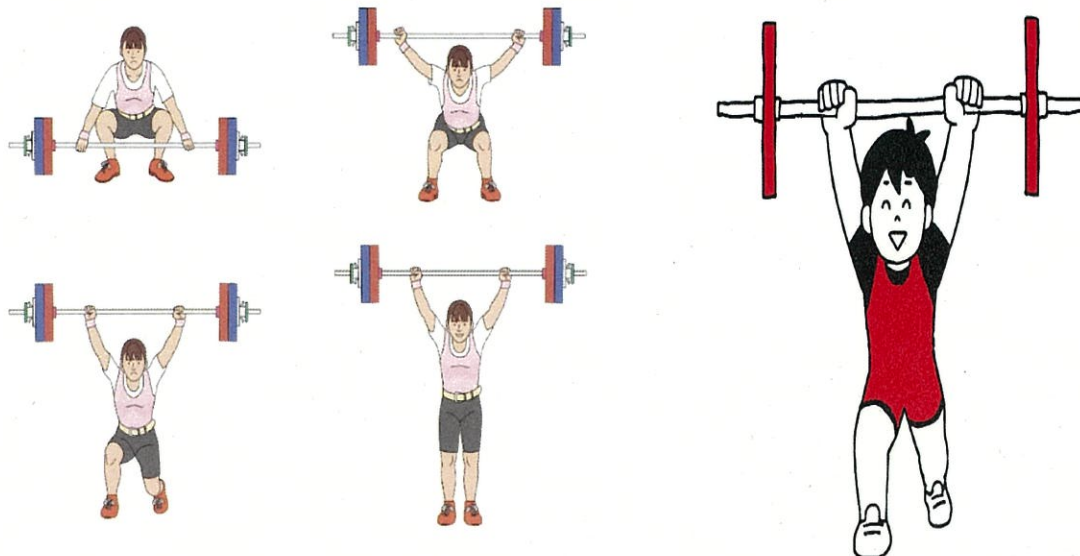


# ウェイトリフティング教室



**見学  
可能!**

**「ウェイトリフティング」やってみませんか!**

**いつからでも  
参加可能  
です!**



男子・女子問わず、  
いつでも参加してね

- ＜対象＞ 小学校1年生～中学校3年生
- ＜場所＞ 出雲農林高校ウェイトリフティング場
- ＜日時＞ 毎週日曜日9時30分～11時30分  
開催日時は申込後、連絡します。
- ＜内容＞ バーベルトレーニングだけでなく、  
走ったり、跳んだり、いろいろなス  
ポーツの動きで楽しく体を動かします。
- ＜会費＞ 無料  
(主催者にて、スポーツ安全保険に  
加入します)
- ＜準備物＞ 運動できる服装、室内シューズ、  
タオル、水筒、着替え
- ＜申込み＞ 左のQRコードを読み取り、ゲー  
ルフォームより申込みをしてくだ  
さい。電話またはメールでの申込み  
も可能です。

**お問い合わせはコチラ**



電話 090-8242-7467

メール [ishikawahi58@gmail.com](mailto:ishikawahi58@gmail.com)

担当：石川（島根県ウェイトリフティング協会）