

# フリーウェイト講習会

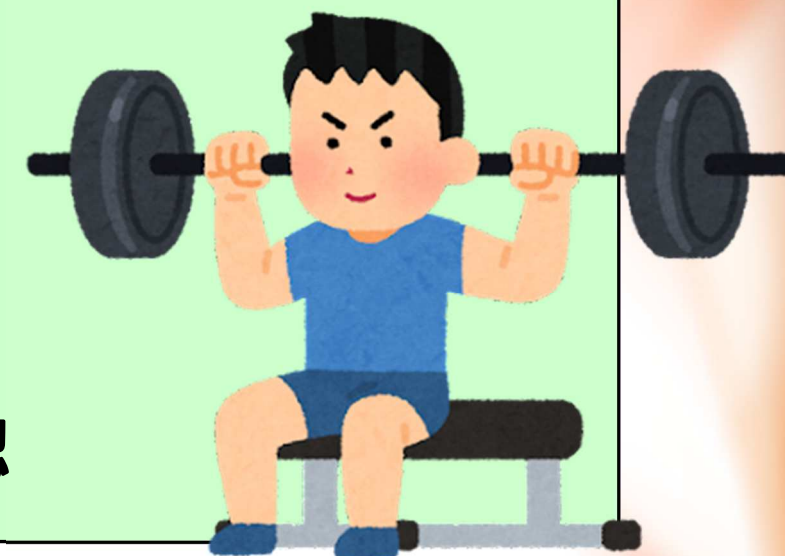
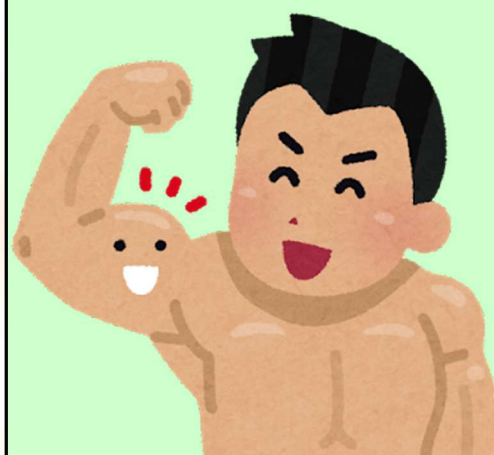


※プレ始動により、内容に変更はあり

男女問わず、初心者大歓迎♪

◆7/24(日)13:30~

全18種目(下記参照)に関する目的・理論と概念・フォームの確認



## 胸)

- ・バーベルベンチプレス
- ・ダンベルフライ
- ・バーベルインクラインベンチプレス

## 背中)

- ・バーベルベントオーバーローイング
- ・デッドリフト
- ・ダンベルリヤレイズ
- ・ダンベルリヤラテラルレイズ

## 肩)

- ・ネックビハインドバーベルプレス
- ・ダンベルフロント&サイドレイズ
- ・バーベルアプラインローイング

## 脚)

- ・バーベルスクワット
- ・バーベルフォワードランジ
- ・バーベルサイドランジ
- ・バーベルカーフレイズ

## 三頭筋)

- ・ライイングトライセプスエクステンション
- ・シーテッドワンハンドトライセプスエクステンション
- ・バーベルカール(ツーフンズ)
- ・ダンベルコンセントレーションカール

詳しくは  
ジムスタッフまで  
(^▽^)/

