

MEGA ONE ベンチプレス記録会

3.29(土) 17:30~19:00

参加費

¥2,200

¥1,650 (ボディメイクサークル登録者)

担当 **畔柳**



豪華景品あり

詳細は3Fマシンジムまで!



お申込みはこちら

ルール

【試技統一事項】

- ・シートに頭、上背部、臀部がついた状態で実施
- ・足裏全体が床についた状態で実施

【回数カウント定義】

- ・バーベルを胸につくまで下ろす
- ・肘が完全伸展する寸前まで持ち上げる

【重量設定について】

- ・体重は1の位までで計算
- ・使用重量
男性:体重の80%
女性:体重の50%
小数点第一位は切り下げる

ex: 体重76キロ 男性

→ $76 \times 80\% = 60.8$

使用重量 60キロ



景品（各部門）

- 1位 プロテインコーヒー1箱 or アミノサプリ1箱
- 2位 プロテインコーヒー10本 or アミノサプリ10本
- 3位 プロテインコーヒー5本 or アミノサプリ5本



部門（4部門）

- 男性50歳以上
- 男性50歳未満
- 女性50歳以上
- 女性50歳未満

