

# ウェイトリフティング体験教室

【主催】岩手県ウェイトリフティング協会

参加希望者は別紙 QR コード  
からお申込みください。

日 時:令和8年2月1日(日)

受 付:午前9時30分～

体 験:午前10時00分～11時30分

場 所:久慈市 小久慈市民センター

費 用:参加無料

その他:中履き・タオル持参

## 【ウェイトリフティング競技の魅力】

- ①努力や成果が記録(数字)で表れる(達成感)
- ②階級制で不利なく競える(公平性)
- ③全身運動で健康的な身体になれる(健全性)
- ④他競技のトレーニングにも有効的(汎用性)



協会 HP



Instagram