



薄着になるこれからの季節に向けて、健康的にボディメイクしたい！

長野県ボディビル・フィットネス連盟理事長 征矢洋文先生 に体験談を交えながら、  
わかりやすくボディメイキングについて話していただきます。

日時：**5月14日(金)** 19時から20時30分

場所：村民会館 第3・4・5研修室

定員：30名(申込制) 定員になり次第、締め切らせていただきます。

講師：**征矢 洋文先生** (長野県ボディビル・フィットネス連盟理事長)  
そ や ひろふみ

IFBB マスターズ世界選手権 2019 4位入賞

JBBF 日本マスターズボディビル選手権 2019 優勝



例えば、こんなお話を聞くことができる予定です。

- ・基本的な心構え
  - ・筋肉と栄養の関係(食事内容・量、食事時間、間食・飲酒との関係 etc.)
  - ・子供とスポーツ・栄養の話
  - ・加齢、持病による筋力の衰え、痛みの軽減や防止についての話
  - ・トレーニングの話
  - ・征矢先生の体験談(世界大会出場時の話など)
  - ・実技
- 楽しく生活に取り入れられる筋トレ(体重を落としたい、ウエストを絞りたい etc.)

お申込み・お問合せ

宮田村図書館 85-5200