

東日本フィットネス選手権大会 7/2

8:30役員集合⇒打ち合わせ⇒9:00入場

選手受 受付⇒控室⇒カラー・ウエアチェック⇒控室

控室 定員

| | | | | | |
|------|-------------------------------|----|-------------------------------|-------|----|
| 8:30 | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)158cm以下級 | 15 | ゼッケン・参加賞・選手証確認・ ドーピング受講証確認 | 練習室4 | 26 |
| 8:40 | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)163cm以下級 | 12 | | 練習室3 | 22 |
| 8:50 | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)163cm超級 | 16 | | 練習室2 | 54 |
| 9:00 | マスターズメンズフィジーク40歳以上 | 21 | | 展示室AB | 86 |
| 9:10 | マスターズメンズフィジーク50歳以上 | 21 | | 展示室AB | |

| | |
|-----|----------|
| 楽屋1 | 身長・体重測定 |
| 楽屋2 | カラーチェック |
| 楽屋3 | トーピング検査室 |
| 楽屋4 | 役員控室 |

開始 終了

| | | | | | |
|-------|-------------------------------|--------------------|-------------------|---------------------------------|-----|
| 10:00 | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)158cm以下級 | 16 | ピックアップ 8名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | 10分 |
| | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)163cm以下級 | 12 | ピックアップ 6名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)163cm超級 | 16 | ピックアップ 8名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| | マスターズメンズフィジーク40歳以上 | 21 | ピックアップ 10名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| 10:50 | マスターズメンズフィジーク50歳以上 | 21 | ピックアップ 10名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | 10分 |
| 10:50 | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)158cm以下級 | 8 | 予選順位付け・決勝審査 1~8位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)163cm以下級 | 6 | 予選順位付け・決勝審査 1~6位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)163cm超級 | 8 | 予選順位付け・決勝審査 1~8位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| 11:40 | マスターズメンズフィジーク40歳以上 | 10 | 予選順位付け・決勝審査 1~10位 | ウォーク〜クォーターターン〜ラインナップ | 2分 |
| | 11:40 | マスターズメンズフィジーク50歳以上 | 10 | 予選順位付け・決勝審査 1~10位 | |
| 11:40 | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)158cm以下級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | 2分 |
| | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)163cm以下級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | マスターズビキニフィットネス(35歳以上)163cm超級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | マスターズメンズフィジーク40歳以上 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| 11:50 | マスターズメンズフィジーク50歳以上 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |

東日本フィットネス選手権大会 7/2

選手受 受付⇒控室⇒カラー・ウェアチェック⇒控室

控室

| | | | | | |
|-------|-------------------|----|-------------------------------|-------|----|
| 9:20 | ビキニフィットネス158cm以下級 | 18 | ゼッケン・参加賞・選手証確認・ ドーピング受講証確認 | 展示室C | 76 |
| 9:35 | ビキニフィットネス163cm以下級 | 15 | | 展示室C | |
| 9:50 | ビキニフィットネス163cm超級 | 20 | | 展示室C | |
| 10:05 | メンズフィジーク168cm以下級 | 26 | | 展示室AB | 86 |
| 10:20 | メンズフィジーク172cm以下級 | 20 | | 展示室AB | |

| | |
|-----|----------|
| 楽屋1 | 身長・体重測定 |
| 楽屋2 | カラーチェック |
| 楽屋3 | ドーピング検査室 |
| 楽屋4 | 役員控室 |

開始 終了

| | | | | | |
|-------|-------------------|----|-------------------|---------------------------------|-----|
| 11:50 | ビキニフィットネス158cm以下級 | 20 | ピックアップ 10名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | 10分 |
| | ビキニフィットネス163cm以下級 | 13 | ピックアップ 6名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| | ビキニフィットネス163cm超級 | 20 | ピックアップ 10名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| | メンズフィジーク168cm以下級 | 26 | ピックアップ 12名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| 12:40 | メンズフィジーク172cm以下級 | 20 | ピックアップ 10名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | 12分 |
| 12:40 | ビキニフィットネス158cm以下級 | 10 | 予選順位付け・決勝審査 1~8位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| | ビキニフィットネス163cm以下級 | 6 | 予選順位付け・決勝審査 1~6位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| | ビキニフィットネス163cm超級 | 10 | 予選順位付け・決勝審査 1~8位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| | メンズフィジーク168cm以下級 | 12 | 予選順位付け・決勝審査 1~10位 | ウォーク〜クォーターターン〜ラインナップ | |
| 13:40 | メンズフィジーク172cm以下級 | 10 | 予選順位付け・決勝審査 1~10位 | ウォーク〜クォーターターン〜ラインナップ | 2分 |
| 13:40 | ビキニフィットネス158cm以下級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | ビキニフィットネス163cm以下級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | ビキニフィットネス163cm超級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | メンズフィジーク168cm以下級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| 14:45 | メンズフィジーク172cm以下級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |

東日本フィットネス選手権大会 7/2

選手受 受付⇒控室⇒カラー・ウェアチェック⇒控室

控室

| | | | | | |
|-------|-------------------|----|-------------------------------|-------|----|
| 12:30 | フィットモデル | 15 | ゼッケン・参加賞・選手証確認・ トーピング受講証確認 | 練習室2 | 54 |
| 12:45 | ボディフィットネス158cm以下級 | 8 | | 練習室3 | 22 |
| 12:50 | ボディフィットネス163cm以下級 | 5 | | 練習室4 | 26 |
| 12:55 | ボディフィットネス163cm超級 | 5 | | 練習室4 | |
| 13:00 | メンズフィジーク176cm以下級 | 15 | | 展示室AB | 86 |
| 13:10 | メンズフィジーク180cm以下級 | 18 | | 展示室AB | |
| 13:20 | メンズフィジーク180cm超級 | 14 | | 展示室AB | |

| | |
|-----|----------|
| 楽屋1 | 身長・体重測定 |
| 楽屋2 | カラーチェック |
| 楽屋3 | トーピング検査室 |
| 楽屋4 | 役員控室 |

開始 終了

| | | | | | |
|-------|-------------------|----|------------------|---------------------------------|-----|
| 14:45 | フィットモデル ドレス審査 | 20 | ピックアップ 6名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | 10分 |
| | ボディフィットネス158cm以下級 | 13 | ピックアップ 6名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| | メンズフィジーク176cm以下級 | 16 | ピックアップ 8名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| | メンズフィジーク180cm以下級 | 18 | ピックアップ 9名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| | メンズフィジーク180cm超級 | 14 | ピックアップ 7名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| 15:45 | フィットモデル ワンピース審査 | 20 | ピックアップ 6名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | 10分 |
| | ボディフィットネス158cm以下級 | 6 | 予選順位付け・決勝審査 1~6位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| | ボディフィットネス163cm以下級 | 5 | 予選順位付け・決勝審査 1~5位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| | ボディフィットネス163cm超級 | 5 | 予選順位付け・決勝審査 1~5位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| | メンズフィジーク176cm以下級 | 8 | 予選順位付け・決勝審査 1~8位 | ウォーク〜クォーターターン〜ラインナップ | |
| | メンズフィジーク180cm以下級 | 9 | 予選順位付け・決勝審査 1~9位 | ウォーク〜クォーターターン〜ラインナップ | |
| | メンズフィジーク180cm超級 | 7 | 予選順位付け・決勝審査 1~7位 | ウォーク〜クォーターターン〜ラインナップ | |
| 17:00 | フィットモデル | 6 | 予選順位付け・決勝審査 1~6位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| 17:00 | ボディフィットネス158cm以下級 | | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | 2分 |
| | ボディフィットネス163cm以下級 | | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | ボディフィットネス163cm超級 | | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | メンズフィジーク176cm以下級 | | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | メンズフィジーク180cm以下級 | | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | メンズフィジーク180cm超級 | | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| 17:15 | フィットモデル | | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |

東日本フィットネス選手権大会 7/2

選手受 受付⇒控室⇒カラー・ウエアーチェック⇒控室

控室

| | | | | | |
|-------|------------------------|----|-------------------------------|------|----|
| 16:30 | 神奈川マスターズビキニフィットネス35歳以上 | 16 | ゼッケン・参加賞・選手証確認・ ドーピング受講証確認 | 展示室C | 76 |
| 16:40 | 神奈川マスターズメンズフィジーク40歳以上 | 10 | | | |
| 16:50 | 神奈川マスターズメンズフィジーク50歳以上 | 14 | | | |
| 17:00 | 神奈川ボディフィットネス | 6 | | 練習室3 | 22 |
| 17:10 | 神奈川ビキニフィットネス | 13 | | 練習室4 | 26 |

| | |
|-----|----------|
| 楽屋1 | 身長・体重測定 |
| 楽屋2 | カラーチェック |
| 楽屋3 | トーピング検査室 |
| 楽屋4 | 役員控室 |

開始 終了

| | | | | | |
|-------|------------------------|----|------------------|---------------------------------|-----|
| 17:30 | 神奈川マスターズビキニフィットネス35歳以上 | 16 | ピックアップ 8名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | 10分 |
| | 神奈川マスターズメンズフィジーク40歳以上 | 10 | ピックアップ 6名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| | 神奈川マスターズメンズフィジーク50歳以上 | 14 | ピックアップ 7名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | |
| 18:10 | 神奈川ビキニフィットネス | 15 | ピックアップ 8名選出 | ラインナップ〜クォーターターン | 10分 |
| 18:10 | 神奈川マスターズビキニフィットネス35歳以上 | 8 | 予選順位付け・決勝審査 1~6位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| | 神奈川マスターズメンズフィジーク40歳以上 | 6 | 予選順位付け・決勝審査 1~5位 | ウォーク〜クォーターターン〜ラインナップ | |
| | 神奈川マスターズメンズフィジーク50歳以上 | 7 | 予選順位付け・決勝審査 1~5位 | ウォーク〜クォーターターン〜ラインナップ | |
| 19:00 | 神奈川ボディフィットネス | 5 | 予選順位付け・決勝審査 1~8位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | 2分 |
| 19:00 | 神奈川ビキニフィットネス | 8 | 予選順位付け・決勝審査 1~9位 | ウォーク〜クォーターターン〜3ステップフォワード〜ラインナップ | |
| | 神奈川マスターズビキニフィットネス35歳以上 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | 神奈川マスターズメンズフィジーク40歳以上 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | 神奈川マスターズメンズフィジーク50歳以上 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| | 神奈川ボディフィットネス | 5 | 表彰式 1~5位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |
| 19:10 | 神奈川ビキニフィットネス | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ〜順位発表〜表彰 | |

東日本フィットネス選手権大会 7/2

選手受 受付⇒控室⇒カラー・ウエアチェック⇒控室

控室

| | | | | | |
|-------|---------------------|----|-------------------------------|-------|----|
| 17:40 | 神奈川県男子フィジーク168cm以下級 | 15 | ゼッケン・参加賞・選手証確認・ ドーピング受講証確認 | 展示室AB | 86 |
| 17:50 | 神奈川県男子フィジーク172cm以下級 | 14 | | | |
| 18:00 | 神奈川県男子フィジーク176cm以下級 | 13 | | | |
| 18:10 | 神奈川県男子フィジーク180cm以下級 | 9 | | | |
| 18:20 | 神奈川県男子フィジーク180cm超級 | 7 | | 練習室2 | |

| | |
|-----|----------|
| 楽屋1 | 身長・体重測定 |
| 楽屋2 | カラーチェック |
| 楽屋3 | ドーピング検査室 |
| 楽屋4 | 役員控室 |

開始 終了

| | | | | | |
|-------|---------------------|----|------------------|----------------------|-----|
| 19:10 | 神奈川県男子フィジーク168cm以下級 | 16 | ピックアップ 8名選出 | ラインナップ～クォーターターン | 10分 |
| | 神奈川県男子フィジーク172cm以下級 | 16 | ピックアップ 6名選出 | ラインナップ～クォーターターン | |
| | 神奈川県男子フィジーク176cm以下級 | 13 | ピックアップ 7名選出 | ラインナップ～クォーターターン | |
| 20:00 | 神奈川県男子フィジーク180cm以下級 | 9 | ピックアップ 8名選出 | ラインナップ～クォーターターン | 10分 |
| 20:00 | 神奈川県男子フィジーク168cm以下級 | 8 | 予選順位付け・決勝審査 1~8位 | ウォーク～クォーターターン～ラインナップ | |
| | 神奈川県男子フィジーク172cm以下級 | 8 | 予選順位付け・決勝審査 1~8位 | ウォーク～クォーターターン～ラインナップ | |
| | 神奈川県男子フィジーク176cm以下級 | 7 | 予選順位付け・決勝審査 1~7位 | ウォーク～クォーターターン～ラインナップ | |
| | 神奈川県男子フィジーク180cm以下級 | 6 | 予選順位付け・決勝審査 1~6位 | ウォーク～クォーターターン～ラインナップ | |
| 21:00 | 神奈川県男子フィジーク180cm超級 | 6 | 予選順位付け・決勝審査 1~6位 | ウォーク～クォーターターン～ラインナップ | 2分 |
| 21:00 | 神奈川県男子フィジーク168cm以下級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ～順位発表～表彰 | |
| | 神奈川県男子フィジーク172cm以下級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ～順位発表～表彰 | |
| | 神奈川県男子フィジーク176cm以下級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ～順位発表～表彰 | |
| | 神奈川県男子フィジーク180cm以下級 | 5 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ～順位発表～表彰 | |
| 21:15 | 神奈川県男子フィジーク180cm超級 | 6 | 表彰式 1~6位 | ラインナップ～順位発表～表彰 | |
| | 閉会宣言 | | | | |