

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
	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	ウォーク〜クォーターターン〜ラインナップ	
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	
	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・ウエアーチェック⇒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		
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		2分
	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
15:45	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	2分
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	
	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・ウエアチェック⇒控室

控室

16:30	神奈川県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	神奈川県マスターズメンズフィジーク40歳以上	10			
16:50	神奈川県マスターズメンズフィジーク50歳以上	14			
17:00	神奈川県ボディフィットネス	6		練習室3	22
17:10	神奈川県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	神奈川県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
	神奈川県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	
	神奈川県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	神奈川県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	神奈川県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	
	神奈川県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	
	神奈川県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	神奈川県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	神奈川県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	
	神奈川県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	
	神奈川県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	
	神奈川県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	
	神奈川県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	神奈川県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	トーピング検査室
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				