

開始時間	ステージ	所要	その他
8:30 9:00 9:35 10:00	女子選手受付(男子選手は10時集合~受付) 集合場所7Fイベントホール前 審査員によるオイル及びアルコールチェック、身長測定(楽屋) ジャッジズ・ミーティング(審査員席) 開会宣言		ビキニフィットネス選手集合 8:30 ジョーゼット 看板設置 開場 9:45
◆ビキニフィットネス			ドン上げ
10:02	ラウンドⅠ(35才以上) 158cm以下級 Lウォーク~クォーターターン(14名順位付け⇒6名)	10	10時男子選手集合(7F)
10:12	ラウンドⅠ(35才以上) 163cm以下級 Lウォーク~クォーターターン(13名順位付け⇒6名)	10	
10:22	ラウンドⅠ(35歳未満) 158cm以下級 Lウォーク~クォーターターン(8名順位付け⇒6名)	10	
10:32	ラウンドⅠ(35歳未満) 163cm超級 Lウォーク~クォーターターン(9名順位付け⇒6名)	10	
10:42	ラウンドⅡ(35才以上) 158cm以下級 Lウォーク~クォーターターン~3stepフォワード~ラインナップ(6名順位付け)	7	
10:49	ラウンドⅡ(35才以上) 163cm以下級 Lウォーク~クォーターターン~3stepフォワード~ラインナップ(6名順位付け)	7	
10:56	ラウンドⅡ(35才以上) 163cm超級 Lウォーク~クォーターターン~3stepフォワード~ラインナップ(6名順位付け)	7	
11:03	ラウンドⅡ(35歳未満) 158cm以下級 Lウォーク~クォーターターン~3stepフォワード~ラインナップ(6名順位付け)	7	
11:10	ラウンドⅡ(35歳未満) 163cm以下級 Lウォーク~クォーターターン~3stepフォワード~ラインナップ(3名順位付け)	7	
11:17	ラウンドⅡ(35歳未満) 163cm超級 Lウォーク~クォーターターン~3stepフォワード~ラインナップ(6名順位付け)	7	
11:24	順位発表(35才以上) 158cm以下級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	
11:27	順位発表(35才以上) 163cm以下級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	
11:30	順位発表(35才以上) 163cm超級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	
11:33	順位発表(35才未満) 158cm以下級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	
11:36	順位発表(35才未満) 163cm以下級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~3位)~写真撮影	3	
11:39	順位発表(35才未満) 163cm超級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	
11:42	オーバーオール審査 Lウォーク~クォーターターン~3stepフォワード(6名)~写真撮影	10	盾授与のみ
11:52	ビキニフィットネス終了	38	
◆メンズフィジーク			
12:30	ピックアップラウンド(40歳以上) 172cm以下級(16⇒12名) ラインナップ~クォーターターン	15	
12:45	ピックアップラウンド(40歳以上) 172cm超級(19⇒12名) ラインナップ~クォーターターン	15	
13:00	ピックアップラウンド(40歳未満) 168cm以下級(29⇒12名) ラインナップ~クォーターターン	15	
13:15	ピックアップラウンド(40歳未満) 172cm以下級(26⇒12名) ラインナップ~クォーターターン	15	
13:30	ピックアップラウンド(40歳未満) 176cm以下級(30⇒12名) ラインナップ~クォーターターン	15	
13:45	ピックアップラウンド(40歳未満) 176cm超級(16⇒12名) ラインナップ~クォーターターン	15	
14:00	ラウンドⅠ(40歳以上) 172cm以下級 Lウォーク~クォーターターン(12名順位付け⇒6名)	10	
14:10	ラウンドⅠ(40歳以上) 172cm超級 Lウォーク~クォーターターン(12名順位付け⇒6名)	10	
14:20	ラウンドⅠ(40歳未満) 168cm以下級 Lウォーク~クォーターターン(12名順位付け⇒6名)	10	
14:30	ラウンドⅠ(40歳未満) 172cm以下級 Lウォーク~クォーターターン(12名順位付け⇒6名)	10	
14:40	ラウンドⅠ(40歳未満) 176cm以下級 Lウォーク~クォーターターン(12名順位付け⇒6名)	10	
14:50	ラウンドⅠ(40歳未満) 176cm超級 Lウォーク~クォーターターン(12名順位付け⇒6名)	10	
15:00	ラウンドⅡ(40歳以上) 172cm以下級 Lウォーク~クォーターターン~ラインナップ(6名順位付け)	6	
15:06	ラウンドⅡ(40歳以上) 172cm超級 Lウォーク~クォーターターン~ラインナップ(6名順位付け)	6	
15:12	ラウンドⅡ(40歳未満) 168cm以下級 Lウォーク~クォーターターン~ラインナップ(6名順位付け)	6	
15:18	ラウンドⅡ(40歳未満) 172cm以下級 Lウォーク~クォーターターン~ラインナップ(6名順位付け)	6	
15:24	ラウンドⅡ(40歳未満) 176cm以下級 Lウォーク~クォーターターン~ラインナップ(6名順位付け)	6	
15:30	ラウンドⅡ(40歳未満) 176cm超級 Lウォーク~クォーターターン~ラインナップ(6名順位付け)	6	
15:36	順位発表(40才以上) 172cm以下級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	表彰式メダル、盾、授与のみ
15:39	順位発表(40才以上) 172cm超級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	表彰式メダル、盾、授与のみ
15:42	順位発表(40才未満) 168cm以下級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	表彰式メダル、盾、授与のみ
15:45	順位発表(40才未満) 172cm以下級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	表彰式メダル、盾、授与のみ
15:48	順位発表(40才未満) 176cm以下級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	表彰式メダル、盾、授与のみ
15:51	順位発表(40才未満) 176cm超級 ラインナップ~クォーターターン順位発表(1位~6位)~写真撮影	3	表彰式メダル、盾、授与のみ
15:54	オーバーオール審査(Lウォーク~クォーターターン)(6名)	10	盾授与のみ
16:04	◆終了	1	舞台/控室18時撤収

16:05

◆閉会宣言（大会副実行委員長）

客席17時撤収

- ◆時間は予定時刻です。進行上前後することがあります。
 - ◆オイル・カラー類が体に付着していた場合は即刻失格となります。
- 17時会場退館、速やかな退出にご協力下さい。

日本社会人ボディビル・フィットネス連盟競技運営委員会