

開始時間	ステージ	所要	その他	
選手集合 9:00 9:35 10:00	社会人ボディビル、メンズフィジーク選手 8:30 (7F) イベントホール前集合 チャレンジカップ、健康美、フィットモデル選手 11:30 (7F) イベントホール前集合 審査員によるオイル及びアルコールチェック、身長測定 ジャッジズ・ミーティング (審査員席) 開会宣言 (大会実行委員長) 審査委員紹介		8:30~7F 社会人選手受付	
◆第55回日本社会人ボディビル選手権				
10:02	ピックアップ 男子一般 ラインナップ~クォーターターン~規程4ポーズ (15⇒10名)	15		
10:17	比較 順位付け 男子新人 ラインナップ~クォーターターン~規程7ポーズ (3名)	3		
10:20	比較 順位付け マスターズ 70歳以上 (2名)	3		
10:23	比較 順位付け マスターズ 65歳以上 (1名)	3		
10:26	比較 順位付け マスターズ 60歳以上 (2名)	3		
10:29	比較 順位付け マスターズ 50歳以上 (7名)	5		
10:34	比較 順位付け マスターズ 40歳以上 (6名)	5		
10:39	比較 順位付け 女子一般 (3名)	3		
10:42	比較 順位付け 男子一般 (10+γド 5名⇒8名)	15		
10:57	決勝 男子新人 1名・1分のフリーポーズ~ラインナップ (3名)	5		
11:02	決勝 マスターズ 70歳以上 (2名)	3		
11:05	決勝 マスターズ 65歳以上 (1名)	2		
11:07	決勝 マスターズ 60歳以上 (2名)	3		
11:10	決勝 マスターズ 50歳以上 (6名)	9		
11:19	決勝 マスターズ 40歳以上 (6名)	9		
11:28	決勝 女子一般 (3名)	5		11:30~7F 女子選手受付
11:33	決勝 男子一般 (8名)	12		
11:45	順位発表 男子新人ラインナップ~クォーターターン~順位発表~写真撮影 (3名)	3		賞状読み上げ無し
11:48	順位発表 マスターズ 70歳以上 (2名)	3		賞状読み上げ無し
11:51	順位発表 マスターズ 65歳以上 (1名)	3		賞状読み上げ無し
11:54	順位発表 マスターズ 60歳以上 (2名)	3	賞状読み上げ無し	
11:57	順位発表 マスターズ 50歳以上 (6名)	3	賞状読み上げ無し	
12:00	順位発表 マスターズ 40歳以上 (6名)	3	賞状読み上げ無し	
12:03	順位発表 女子一般 (3名)	3	賞状読み上げ無し	
12:06	順位発表 男子一般 (8名)	5	賞状読み上げ無し	
12:11	社会人ボディビル終了 (休憩5分)	5		
◆第4回日本社会人メンズフィジーク選手権				
12:16	決勝 40才以下 Lウォーク~ラインナップ~クォーターターン順位付け (5名)	7		
12:23	決勝 40才超 Lウォーク~ラインナップ~クォーターターン順位付け (7名)	7		
12:30	順位発表 40才以下 ラインナップ~クォーターターン~順位発表~写真撮影 5名	3		
12:33	順位発表 40才超 ラインナップ~クォーターターン~順位発表~写真撮影 6名	3		
12:36	オーバーオール審査 (Lウォーク~クォーターターン) 2名	3		
12:39	メンズフィジーク終了 (休憩5分)	5		
12:44	団体戦順位発表~写真撮影	10		
12:54	(休憩30分)			
◆第29回日本女子チャレンジカップフィジーク選手権			ドン上げ	

13:30	ピックアップ ラインナップ～クォーターターン～規程4ポーズ (18⇒10名)	15	
13:45	比較 ラインナップ～クォーターターン～規程4ポーズ 順位付け (10名)	12	
13:57	決勝 1名・1分のフリーポーズ～ラインナップ (8名)	12	
14:09	順位発表 ラインナップ～クォーターターン～順位発表～写真撮影 8名	3	賞状読み上げ無し
14:12	チャレンジカップ終了 (休憩5分)	5	
◆第21回日本女子健康美大会 (OPEN)			
14:17	予選 ビギナーラインナップ～クォーターターン～規程2ポーズ (4名)	6	
14:23	予選 50歳以上級ラインナップ～クォーターターン～規程2ポーズ (3名)	6	
14:29	予選 一般ラインナップ～クォーターターン～規程2ポーズ (5名)	6	
14:35	決勝 ビギナーLワーク～クォーターターン～規程2ポーズ (4名) ※フリーポーズは行わない	5	
14:40	決勝 50歳以上級1名・45秒のフリーポーズ～ラインナップ (3名)	3	
14:43	決勝 一般1名・45秒のフリーポーズ～ラインナップ (5名)	5	
14:48	順位発表 ビギナーラインナップ～クォーターターン～順位発表～写真撮影 4名	3	賞状読み上げ無し
14:51	順位発表 50歳以上級ラインナップ～クォーターターン～順位発表～写真撮影 3名	3	賞状読み上げ無し
14:54	順位発表 一般ラインナップ～クォーターターン～順位発表～写真撮影 5名	3	賞状読み上げ無し
14:57	健康美終了 (休憩10分)	10	
◆第1回日本社会人フィットモデル大会 (OPEN)			
15:07	予選 (イブニングドレス) 一般 ラインナップ～クォーターターン (24名→12名)	24	
15:31	決勝ラウンド1 (ワンピース) 50歳以上 Lワーク～クォーターターン (9名順位付け)	9	
15:40	決勝ラウンド1 (ワンピース) 一般 Lワーク～クォーターターン (12名順位付け)	12	
15:52	決勝ラウンド2 (イブニングドレス) 50歳以上 Lワーク～クォーターターン～3ステップフォワード (9名順位付け)	12	
16:04	決勝ラウンド2 (イブニングドレス) 一般 Lワーク～クォーターターン～3ステップフォワード (12名順位付け)	9	
16:13	表彰 (イブニングドレス) 50歳以上 ラインナップ～クォーターターン～順位発表～写真撮影 6名	5	賞状読み上げ無し
16:18	表彰 (イブニングドレス) 一般 ラインナップ～クォーターターン～順位発表～写真撮影 6名	5	賞状読み上げ無し
16:23	フィットモデル終了	5	客席18時撤収 舞台/控室 21時撤収
16:28	◆閉会宣言 (大会副実行委員長)		

- ◆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。

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