

**6/29 9時会場(9時より前に入館できません)**

レギンス、フィジーク168cm以下、172cm以下 選手受付時間 **9:15~10:00**

フィジーク172超、ボディビル 選手受付時間 **10:30~11:15**

9:15 観客入場開始

10:00 開会式 代表挨拶 審査員紹介 20分

10:20 準備 15分

10:35 フィットネスレギンスピックアップ(3グループに分けて行う)

10:55 フィジーク168以下ピックアップ(3グループに分けて行う)

11:15 フィジーク172以下ピックアップ(3グループに分けて行う)

11:35 フィジーク172超ピックアップ(5グループに分けて行う)

12:05 ボディビルピックアップ(3グループに分けて行う)

12:25 スポンサー紹介(5分)

各20分

フィジーク172cm超級は30分

12:30 休憩 30分

13:00 ゲストトーク 30分

13:30 フィットネスレギンス決勝審査(6人 Lウォーク規定ポーズ)

13:50 フィジーク168以下決勝審査(10人 Lウォーク→規定ポーズ審査)

14:10 フィジーク172以下決勝審査(10人 Lウォーク→規定ポーズ審査)

14:30 フィジーク172超決勝審査(10人 Lウォーク→規定ポーズ審査)

14:50 ボディビル決勝審査(10人 規定ポーズ審査)

15:10 フリーポーズ準備 20分(協賛企業様紹介)

15:30 ボディビル決勝審査(フリーポーズ)

各20分ずつ

15:50 表彰式準備 10分(ノベルティ紹介)

16:00 フィットネスレギンスポーズダウン(6位→1位発表 優勝者インタビュー)

16:10 フィジーク168以下ポーズダウン(10位→1位発表 優勝者インタビュー)

16:20 フィジーク172以下ポーズダウン(10位→1位発表 優勝者インタビュー)

16:30 フィジーク172超ポーズダウン(10位→1位発表 優勝者インタビュー)

16:40 ボディビルポーズダウン(10位→1位発表 優勝者インタビュー)

各10分ずつ

16:50 フィジークオーバーオール審査、表彰 20分

17:10 閉会式 15分

