

Time	Lap	Scene	Cast	Contents
8:45	15'	スタッフ集合	スタッフ	・顔合わせ、円陣
9:00	15'	会場開場	スタッフ	・開場後、準備
9:30	30'	選手受付・観客受付	スタッフ	・開場後、準備
10:00	20'	開会式	ハムちゃん	・司会による開会式・スポンサー紹介含む
10:20	10'	準備	-	・ステージ転換
10:30	50'	ノービスフィジーク-170	ハムちゃん	・3グループに分けて行う
11:20	30'	ノービスフィジーク-175	ハムちゃん	・2グループに分けて行う
11:50	30'	ノービスフィジーク+175	ハムちゃん	・3グループに分けて行う
12:20	40'	ノービスボディビル	ハムちゃん	・1グループに分けて行う
13:00	50'	休憩	ハムちゃん	・3グループに分けて行う
13:50	30'	ビキニ	ハムちゃん	・15～30秒間の1ウォーク→比較審査
14:20	15'	オープンボディビル	ハムちゃん	・フリーポーズ→比較審査
14:35	30'	クラシックフィジーク	ハムちゃん	・フリーポーズ→比較審査
15:05	40'	オープンフィジーク	ハムちゃん	・15～30秒間の1ウォーク→12位まで順位付け比較審査
15:45	15'	表彰式準備	ハムちゃん	・協賛企業紹介
16:00	15'	ノービスフィジーク-170 表彰式	ハムちゃん	・12人 ポーズダウン→表彰式
16:15	15'	ノービスフィジーク-175 表彰式	ハムちゃん	・12人 ポーズダウン→表彰式
16:30	15'	ノービスフィジーク+175表彰式	ハムちゃん	・12人 ポーズダウン→表彰式
16:45	15'	ノービスボディビル 表彰式	ハムちゃん	・ポーズダウン→表彰式
17:00	15'	ビキニ 表彰式	ハムちゃん	・ポーズダウン優勝者インタビュー
17:15	10'	オープンボディビル 表彰式	ハムちゃん	・ポーズダウン→表彰後優勝者インタビュー
17:25	15'	クラシックフィジーク 表彰式	ハムちゃん	・ポーズダウン→表彰後優勝者インタビュー
17:40	15'	オープンフィジーク 表彰式	ハムちゃん	・ポーズダウン→表彰式
17:55	5'	閉会式	ハラダマン	
18:00	撤収作業 21時完全撤収			