

◆ 2025年 進行表 ◆  
**北海道ビギナーズ ボディビル/フィットネスOPEN大会**

第2回 ビギナーズフィットネス / メンズフィジーク / 男子ボディビル

2025年 8月3日（日） 北海道 道民活動センター「かでる 2.7ホール」  
 (公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会 作成

**第1部 選手受付 / ミーティング**

9:00	第1部 ビギナーズ メンズフィジーク・ビギナーズフィットネス・男子ボディビル選手受付 ウェア・オイル・カラーチェック 計測・検量	大会役員集合時間 9:00 選手受付時間9:10~10:00 時間厳守	
9:20	ジャッジミーティング		

**開会式**

時 間	ステージ	舞台進行	その他の
10:30	開会宣言 北海道ボディビル・フィットネス連盟 会長 太田道郎		3
10:33	審査員紹介（審査員席）		3

**北海道ビギナーズオープン大会 / ピックアップ** 各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列

時 間	ステージ	舞台進行	その他の
10:36	ビギナーズメンズフィジーク170cm以下級 20名→12名	ラインナップ～ハーフターン	14
10:50	ビギナーズメンズフィジーク170cm超級 19名→12名	ラインナップ～ハーフターン	14

**北海道ビギナーズオープン大会 / ラウンド1 予選審査**

11:04	ビギナーズフィットネス ラウンド1	ラインナップ～クオーターダンス（順位付け 1～11位）	12
11:16	ビギナーズ男子ボディビル 予選審査	ラインナップ～規定4ポーズ（順位付け 1～11位）	12
11:28	ビギナーズメンズフィジーク170cm以下級 ラウンド1	ラインナップ～ハーフターン（順位付け 1～12位）	12
11:40	ビギナーズメンズフィジーク170cm超級 ラウンド1	ラインナップ～ハーフターン（順位付け 1～12位）	12

**北海道ビギナーズオープン大会 / ファイナルラウンド**

11:52	ビギナーズフィットネス ラウンド2（6名）	ラインナップ～規定3ポーズ	7
11:59	ビギナーズ男子ボディビル 決勝審査（6名）	ラインナップ～規定7ポーズ	7
12:06	ビギナーズメンズフィジーク170cm以下級 ラウンド2（6名）	ラインナップ～ハーフターン	7
12:13	ビギナーズメンズフィジーク170cm超級 ラウンド2（6名）	ラインナップ～ハーフターン	7

**北海道ビギナーズオープン大会 / 表彰式**

12:20	ビギナーズフィットネス 順位発表～表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式（1位～6位）	4
12:24	ビギナーズ男子ボディビル 順位発表～表彰式	ポーズダウン～順位発表～表彰式（1位～6位）	4
12:28	ビギナーズメンズフィジーク170cm以下級 順位発表～表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式（1位～6位）	4
12:32	ビギナーズメンズフィジーク170cm超級 順位発表～表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式（1位～6位）	4

--	--

◆ 2025年 進行表 ◆  
北海道ボディビル選手権大会

第54回 男子ボディビル / 第27回 女子フィジーク / 第3回 ジュニア / 第54回マスターズボディビル / 第5回 クラシックフィジーク

2025年 8月3日（日） 北海道 道民活動センター「かでる 2.7ホール」  
(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会 作成


北海道ボディビル選手権大会 / ピックアップ			
時 間	ステージ	舞台進行	その他
12:36	男子ボディビル ピックアップ (25名→12名)	ラインナップ～規定4ポーズ	18

北海道ボディビル選手権大会 / プレジャッジ		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列	
12:54	マスターズ男子ボディビル 40歳 50歳 60歳合同比較審査	ラインナップ～クオーターダン～規定7ポーズ (1位～2位順位付け)	8
13:02	ジュニア男子ボディビル 比較審査 (順位付け 10名)	ラインナップ～クオーターダン～規定7ポーズ (1位～10位順位付け)	12
13:14	女子フィジーク 比較審査 (順位付け 3名)	ラインナップ～クオーターダン～規定4ポーズ (1位～3位順位付け)	6
13:20	男子ボディビル 比較審査 (順位付け 12名)	ラインナップ～クオーターダン～規定7ポーズ (1位～12位順位付け)	14

北海道ボディビル選手権大会 / 決勝審査		各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列	
13:34	マスターズ男子ボディビル60歳 決勝審査 (1名)	60秒フリーポーズ～ラインナップ (1名)	2
13:36	マスターズ男子ボディビル50歳 決勝審査 (2名)	60秒フリーポーズ～ラインナップ (2名)	4
13:40	マスターズ男子ボディビル40歳 決勝審査 (2名)	60秒フリーポーズ～ラインナップ (2名)	4
13:44	ジュニア男子ボディビル 決勝審査 (6名)	60秒フリーポーズ～ラインナップ (6名)	9
13:53	クラシックフィジーク 決勝審査 ① 規定ポーズ (6名)	ラインナップ～クオーターダン～規定7ポーズ (6名)	5
13:58	クラシックフィジーク 決勝審査 ② フリーポーズ (6名)	60秒フリーポーズ～ラインナップ (6名)	9
14:07	女子フィジーク 決勝審査 (3名)	60秒フリーポーズ～ラインナップ (3名)	5
14:12	男子ボディビル 決勝審査 (8名)	60秒フリーポーズ～ラインナップ (8名)	12

14:24	ゲストポーズ 五味原 領 (2024年 日本クラシックフィジーク選手権大会 171cm & オーバーオール 1位)	14
-------	---	----

北海道ボディビル選手権大会 / 表彰式		開始5分前に選手の招集整列完了	
14:38	マスターズ男子ボディビル60歳 表彰式	ポーズダウン～順位発表～表彰式 (1位)	3
14:41	マスターズ男子ボディビル50歳 表彰式	ポーズダウン～順位発表～表彰式 (1位～2位)	3
14:44	マスターズ男子ボディビル40歳 表彰式	ポーズダウン～順位発表～表彰式 (1位～2位)	3
14:47	ジュニア男子ボディビル 表彰式	ポーズダウン～順位発表～表彰式 (1位～6位)	4
14:51	クラシックフィジーク 表彰式	ポーズダウン～順位発表～表彰式 (1位～6位)	4
14:55	女子フィジーク 表彰式	ポーズダウン～順位発表～表彰式 (1位～3位)	3
14:58	男子ボディビル 表彰式	ポーズダウン～順位発表～表彰式 (1位～8位)	5

15:03	休憩 37分	5
-------	--------	---

記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後する事がありますので、選手は各自出場クラスに合わせて進行状況を確認しながら準備をお願いします。

# 北海道フィットネス選手権大会

第10回 メンズフィジーク / 第10回 ビキニフィットネス / 第10回 ボディフィットネス / 第1回 ウェルネスOPEN

2025年 8月03日 (日) 北海道 道民活動センター「かでる 2.7ホール」

(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 競技運営委員会 作成

## 第3部 選手受付 / ミーティング

14:00	第2部 メンズフィジーク (マスターズ・ジュニア・身長クラス別) ビキニフィットネス 選手受付 ウェア・オイル・カラーチェック 計測・検量	<b>選手受付時間14:00～14:45 時間厳守</b>	
15:00			

## 北海道フィットネス選手権大会 / ピックアップ

各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列

時 間	ステージ	舞台進行	その他の
15:40	ジュニアメンズフィジーク 23歳以下 ピックアップ 22名→12名	ラインナップ～クオーターダン 22名→12名	14
15:54	メンズフィジーク 168cm ピックアップ 21名→12名	ラインナップ～クオーターダン 21名→12名	14
16:08	メンズフィジーク 172cm ピックアップ 17名→12名	ラインナップ～クオーターダン 17名→12名	13
16:21	メンズフィジーク 176cm ピックアップ 16名→12名	ラインナップ～クオーターダン 16名→112名	13

## 北海道フィットネス選手権大会 / ラウンド1 プレジャッジ

各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認 ゼッケン確認整列

16:34	マスターズメンズフィジーク 40歳以上 ラウンド1 (8名)	ラインナップ～クオーターダン (1位～8位順位付け)	10
16:44	ジュニアメンズフィジーク 23歳以下 ラウンド1 (12名)	ラインナップ～クオーターダン (1位～12位順位付け)	10
16:54	ビキニフィットネス ラウンド1 (10名)	ラインナップ～クオーターダン (1位～10位順位付け)	12
17:06	メンズフィジーク 168cm ラウンド1 (12名)	ラインナップ～クオーターダン (1位～12位順位付け)	12
17:18	メンズフィジーク 172cm ラウンド1 (12名)	ラインナップ～クオーターダン (1位～12位順位付け)	12
17:30	メンズフィジーク 176cm ラウンド1 (12名)	ラインナップ～クオーターダン (1位～12位順位付け)	12
17:42	メンズフィジーク 180cm ラウンド1 (11名)	ラインナップ～クオーターダン (1位～11位順位付け)	12
17:54	メンズフィジーク 180cm超 ラウンド1 (13名)	ラインナップ～クオーターダン (1位～13位順位付け)	12

## 北海道フィットネス選手権大会 / ラウンド2 ファイナル

各カテゴリー5分前に招集完了～選手の点呼確認 整列

18:06	ウェルネス ラウンド2 (2名)	Iウォーキング～クオーターダン～3ステップフォワード (2名)	4
18:10	ボディフィットネス ラウンド2 (1名)	Tウォーキング～ラインナップ～クオーターダン (1名)	3
18:13	マスターズメンズフィジーク 40歳以上 ラウンド2 (6名)	Iウォーキング～ラインナップ～クオーターダン (6名)	7
18:20	ジュニアメンズフィジーク 23歳以下 ラウンド2 (6名)	Iウォーキング～ラインナップ～クオーターダン (6名)	7
18:27	ビキニフィットネス ラウンド2 (6名)	Iウォーキング～ラインナップ～クオーターダン～3ステップフォワード (6名)	8
18:35	メンズフィジーク 168cm ラウンド2 (6名)	Iウォーキング～ラインナップ～クオーターダン (6名)	7
18:42	メンズフィジーク 172cm ラウンド2 (6名)	Iウォーキング～ラインナップ～クオーターダン (6名)	7
18:49	メンズフィジーク 176cm ラウンド2 (6名)	Iウォーキング～ラインナップ～クオーターダン (6名)	7
18:56	メンズフィジーク 180cm ラウンド2 (6名)	Iウォーキング～ラインナップ～クオーターダン (6名)	7
19:03	メンズフィジーク 180cm超 ラウンド2 (6名)	Iウォーキング～ラインナップ～クオーターダン (6名)	7

19:10 ゲストポーズ 伊吹 主税 ( JBBFフィットネス ジャパングランチャンピオンシップス 1位 3連覇 )

14

## 北海道フィットネスオーブン / 表彰式

開始5分前に選手の招集整列完了

19:24	ウェルネス 順位発表～表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1位～7位)	4
19:28	ボディフィットネス 表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1位)	3
19:31	マスターズメンズフィジーク (40歳以上) 表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1位～6位)	4
19:35	ジュニアメンズフィジーク (23歳以下) 表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1位～6位)	4
19:39	ビキニフィットネス 表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1位～6位)	4
19:43	メンズフィジーク 168cm 表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1位～6位)	4
19:47	メンズフィジーク 172cm 表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1位～6位)	4
19:51	メンズフィジーク 176cm 表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1位～6位)	4
19:55	メンズフィジーク 180cm 表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1位～6位)	4
19:59	メンズフィジーク 180cm超 表彰式	ラインナップ～順位発表～表彰式 (1位～6位)	4
20:03	メンズフィジーク オーバーオール審査 (クラス優勝者7名)	ラインナップ～クオーターダン (1位～7位順位付け)	5
20:08	メンズフィジーク オーバーオール 表彰式 (7名)	オーバーオール～順位発表～ (1位)	3

20:11 閉会宣言 大会実行委員長 涌島剛智三

2

20:13 終了～舞台 場内清掃作業

2

記載されている時刻は全て予定です。

進行上前後する事がありますので、選手は各自出場クラスに合わせて進行状況を確認しながら準備をお願いします。