

# 北区オープン大会 事前講習会お知らせ

**\*日 時：2023年10月22日(日)/会場:赤羽会館4F 大ホール**

男子カテゴリー (男子ボディビル・メンズフィジーク)

受付 9:00 講習会 9:15~10:15

女子カテゴリー (女子フィジーク・ボディフィットネス・ビキニフィットネス・フィットモデル)

受付 10:15 講習会 10:30~11:30

**\*対象者：北区オープン大会出場者のみ**

**\*スケジュール及び講師**

:前半40分 競技進行ルール説明・持ち物などの説明 / 後半20分 実技練習

講師:全体の説明(北区ボディビル・フィットネス連盟役員)

**<実技モデル・アドバイス>**

- \* 男子ボディビル(五味原領選手) 2022年世界男子クラシックフィジーク 171cm級 6位・  
2023年クラシックフィジークオール優勝・北区オープン優勝)
- \* メンズフィジーク(穴見一佐選手) 2023年オールジャパンフィットネスチャンピオンシップス優勝・  
JBBFグランドチャンピオンシップス3位)
- \* ビキニフィットネス&フィットモデル  
(長瀬陽子選手 2023年アールトクラシックヨーロッパビキニマスタース 45才以上級  
準優勝・北区オープン優勝)
- \* ボディフィットネス&女子フィジーク(漆島美紀選手) 2023年東京女子フィジーク2位・  
日本クラス別5位・北区オープン優勝)

**\*当日の実技練習は**、特に更衣室を用意していません。動きやすい服装で参加できます。着替えて参加したい場合は、ご自宅から着用いただくか、トイレなどで速やかに着替えをお願いします。

北区ボディビル・フィットネス連盟