

# 第17回 北区オープン ボディビル・フィットネス大会 進行表

《2025年11月9開催／会場:北区赤羽会館講堂》

《開会式》			
9:00	40	第1部 選手受付	コスチューム・オイル・カラーチェック
9:40	35	ジャッジズ・ミーティング	
10:15	10	開会式 国旗・連盟旗掲揚(国歌吹奏) 主催者会長挨拶 来賓祝辞	開会宣言 大会実行委員長 市原恵江 北区ボディビル・フィットネス連盟会長 奥寺 元 (公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 会長 辻本俊子
10:25	10	審査員紹介	
第 1 部			
《ピックアップ》		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
10:35	10	OPEN メンズフィジーク40歳以上級	ラインナップ～クォーターターン(20名→12名)
10:45	15	OPEN メンズフィジーク168cm以下級	ラインナップ～クォーターターン(25名→12名)
11:00	15	OPEN メンズフィジーク172cm以下級	ラインナップ～クォーターターン(28名→12名)
《予選ラウンド》		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
11:15	10	ビギナーズフィットネス 158cm以下級R1	クォーターターン～ラインナップ(1位～9位順位付)
11:25	10	ビギナーズフィットネス158cm超級 R1	クォーターターン～ラインナップ(1位～8位順位付)
11:35	8	OPEN ボディフィットネス	クォーターターン～ラインナップ(1位～7位順位付)
11:43	10	OPEN 男子ボディビル ニューカマー	クォーターターン～規定7ポーズ(1～15位順位付)
11:53	10	OPEN ボディビルマスタース 40歳以上級	クォーターターン～規定7ポーズ(1～9位順位付)
12:03	10	OPEN メンズフィジーク 40歳以上級	クォーターターン～ラインナップ(1位～12位順位付)
12:13	10	OPEN メンズフィジーク 168cm以下級	クォーターターン～ラインナップ(1位～12位順位付)
12:23	20	OPEN メンズフィジーク 172cm以下級	クォーターターン～ラインナップ(1位～12位順位付)
《決勝ラウンド》休憩5分		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
12:43	10	ビギナーズフィットネス 158cm以下級R2	R2フロント・バック・自由ポーズ～ラインナップ(1位～9位順位付)
12:53	10	ビギナーズフィットネス158cm超級 R2	R2フロント・バック・自由ポーズ～ラインナップ(1位～8位順位付)
13:03	10	OPEN ボディフィットネス	Tウオーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～6位順位付)
13:13	10	OPEN 男子ボディビル ニューカマー	1分間フリーポーズ～ラインナップ(6名)
13:23	10	OPEN ボディビルマスタース40歳以上級	1分間フリーポーズ～ラインナップ(6名)
13:33	10	OPEN メンズフィジーク40歳以上級	Iウオーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～6位順位付)
13:43	10	OPEN メンズフィジーク168cm以下級	Iウオーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～6位順位付)
13:53	10	OPEN メンズフィジーク172cm以下級	Iウオーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～6位順位付)
《表彰式》		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
14:03	40	ビギナーズフィットネス158cm以級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
		ビギナーズフィットネス158cm超級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
		OPEN ボディフィットネス	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
		OPEN 男子ボディビル ニューカマー	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)
		OPEN ボディビルマスタース40歳以上級	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)
		OPEN メンズフィジーク40歳以上級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
		OPEN メンズフィジーク168cm以下級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
		OPEN メンズフィジーク172cm以下級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
14:43	47	第1部終了(昼休憩)	

# 第17回 北区オープン ボディビル・フィットネス大会 進行表

《2025年11月9開催／会場:北区赤羽会館講堂》

第 2 部			
《ピックアップ》		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
15:30	15	OPEN メンズフィジーク176cm以下級	ラインナップ～クォーターターン(32名→12名)
15:45	10	OPEN メンズフィジーク176cm超級	ラインナップ～クォーターターン(17名→12名)
15:55	10	OPEN 男子ボディビル170cm以下級	ラインナップ ～規定4ポーズ(19名→12名)
16:05	10	OPEN 男子ボディビル170cm超級	ラインナップ ～規定4ポーズ(22名→12名)
《予選ラウンド》		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
16:15	10	ビキニフィットネス45歳以上級	クォーターターン～ラインナップ(1位～11位順位付)
16:25	10	OPEN メンズフィジーク176cm以下級	クォーターターン～ラインナップ(1位～12位順位付)
16:35	10	OPEN メンズフィジーク176cm超級	クォーターターン～ラインナップ(1位～12位順位付)
16:45	2	OPENパラの部 女子フィジーク	クォーターターン～規程4ポーズ～ラインナップ(1位順位付)
16:47	10	OPEN 女子フィジーク	クォーターターン～規程4ポーズ～ラインナップ(1位～11位順位付)
16:57	10	OPEN 男子ボディビル170cm以下級	クォーターターン～規定7ポーズ(1～12順位付)
17:07	18	OPEN 男子ボディビル170cm超級	クォーターターン～規定7ポーズ(1～12位順位付)
《決選ラウンド》休憩5分		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
17:25	10	ビキニフィットネス45才以上級	Iウォーキング～クォーターターン～スリーステップフーワード～ラインナップ(1位～6位順位付)
17:35	10	ビキニフィットネス35歳才以上級	Iウォーキング～クォーターターン～スリーステップフーワード～ラインナップ(1位～5位順位付)
17:45	5	ビキニフィットネス35歳未満級	Iウォーキング～クォーターターン～スリーステップフーワード～ラインナップ(1位～3位順位付)
17:50	10	OPEN メンズフィジーク176cm以下級	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～6位順位付)
18:00	10	OPEN メンズフィジーク176cm超級	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～6位順位付)
18:10	10	OPENパラの部 女子フィジーク	1分間フリーポーズ～ラインナップ(6名)
18:20	2	OPEN 女子フィジーク	1分間フリーポーズ～ラインナップ(1名)
18:22	10	OPEN 男子ボディビル170cm以下級	1分間フリーポーズ～ラインナップ(6名)
18:32	10	OPEN 男子ボディビル170cm超級	1分間フリーポーズ～ラインナップ(6名)
18:42	10	北区 メンズフィジーク	Iウォーキング～クォーターターン～ラインナップ(1位～4位順位付)
《表彰式》		選手は10分前に招集完了～点呼確認 ゼッケン確認 整列	
18:52	5	ビキニフィットネス35歳未満級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
18:57	5	ビキニフィットネス35歳以上級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
19:02	5	ビキニフィットネス45歳以下級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
19:07	5	OPEN メンズフィジーク176cm以下級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
19:12	5	OPEN メンズフィジーク176cm超級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
19:17	5	OPEN メンズフィジーク176cm以下級	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～6位)
19:22	2	OPENパラの部 女子フィジーク	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)
19:24	5	OPEN 女子フィジーク	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位)
19:29	5	OPEN 男子ボディビル170cm超級	ポーズダウン 順位発表～表彰(1位～6位)
19:34	5	北区 メンズフィジーク	ラインナップ～ 順位発表～表彰(1位～4位)
《閉会宣言》			
19:39		大会副実行委員長	

※ 記載されている時刻は全て予定です  
進行上前後することがありますので 選手は各自出場クラスに合わせ進行状況を確認しながら準備を行ってください  
進行上同点審査等が発生する場合があります。 選手は選手係の指示に常に対応できるようにしてください