

## 2023年JBBF大阪コンテストアカデミー日程

全体講習 (受講、参加費は無料です)

3月19日	(日)	エル大阪	10:30~16:50	コンテストに向けて、ポージング、カラーリング、ウエイトトレーニングの理論、基礎栄養学、サプリメントについての座学と実技	
4月16日	(日)	エル大阪	10:00~(予定)	JBBF主催アンチドーピング講習会、個人登録選手講習会	
			14:00~(予定)	初心者全体ポージング練習会 競技説明とカテゴリーに分かれてのポージング練習	中尾尚志 新井敬子 太田美貴子 小川淳
5月7日	(日)	旭区区民センター大ホール	18:30~20:30	ホールのステージを利用したコンテスト当日を想定してのポージング練習会	中尾尚志 新井敬子 太田美貴子 小川淳

少人数講習 (受講費は**1レッスン2000円**、**受講費は申込時にお支払いいただきます**。申し込みは申込フォームからお願いします)

講習日	会場	時間	カテゴリー	担当	
3月25日	(土)	柏里会館	18:00~19:00	ビキニフィットネス、フィットモデル(初心者)	太田美貴子 小林由恵 小川淳
			19:10~20:10	ビキニフィットネス、フィットモデル(中級~上級者)	
			20:20~21:20	女子フィジーク、ボディフィットネス	
3月26日	(日)	柏里会館	18:00~19:00	メンズフィジーク	小川淳 西崎空良
			19:10~20:10	メンズフィジーク	
			20:20~21:20	男子ボディビル、クラシックフィジーク	
4月1日	(土)	柏里会館	18:00~19:00	メンズフィジーク	小川淳 西崎空良
			19:10~20:10	メンズフィジーク	
			20:20~21:20	男子ボディビル、クラシックフィジーク	

