

# ビギナーズフィットネス〈ラウンド1〉規定4ポーズ



①フロントポーズ



②サイドポーズ (レフトサイド)



③バックポーズ

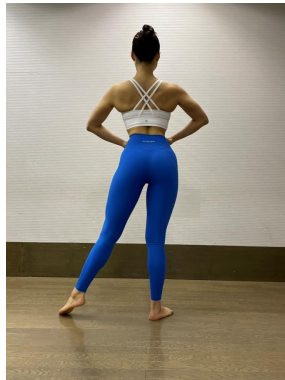


④サイドポーズ (ライトサイド)

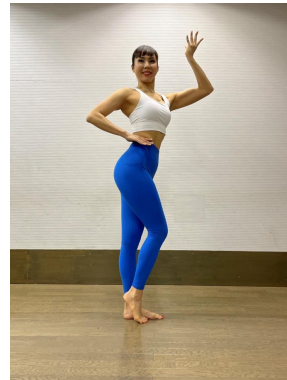
# ビギナーズフィットネス〈ラウンド2〉規定3ポーズ



①フロントクロスポーズ



②バックオープンポーズ



③フリーポーズ  
(自由なポーズ) ※一例です

# ビギナーズフィットネス 審査ポイント

★トレーニングにより健康的にシェイプアップされた体型を評価される

・きれいなアウトライン

・きれいにポーズが  
取れている

・姿勢が良い

・笑顔がチャーミングである

・プレアクションは  
審査の対象とならない  
(迅速に次のポーズへ移る)

・肌の色は審査に影響がない

JBBF女子競技への入り口として皆様のチャレンジをお待ちしています。