

## 2025年岩手県フィットネスオープン大会進行表

時間	所要	項目	進行方法
9:10~	30分	女子選手受付 身長体重、コスチュームとオイルチェック	
	20分	審査員紹介打ち合せ	
10:00~	30分	一般のお客様 開場	
10:30~	10分	大会開会宣言 岩手県連盟会長挨拶 石部禎、審査員紹介	
<b>ビキニ・ボディフィットネス・ウエルネスフィットネス・フィットモデル・ビギナーズフィットネス</b>			
10:40~	10分	フィットモデル ワンピース 決勝	ラインナップ〜クォーターターン 1名順位付け
10:50~	10分	ビギナーズフィットネス 決勝	ラインナップ〜クォーターターン・規定3ポーズ 2名順位付け
	10分	ボディフィットネス 決勝	Tウオーク〜クォーターターン 1名順位付け
11:20~	10分	ビキニフィットネス158cm以下 決勝	Iウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン3ステップ 3名順位付け
	10分	ビキニフィットネス158cm超 決勝	Iウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン3ステップ 3名順位付け
	10分	ウエルネスフィットネス 決勝	Iウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン3ステップ 1名順位付け
	10分	フィットモデル イブニングドレス 決勝	vウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン3ステップ 1名順位付け
11:50~		<b>休憩10分</b>	
12:00~12:30		男子選手受付 身長体重、コスチュームチェックとオイルチェック	
<b>結果発表 表彰</b>			
12:00~	5分	ビギナーズフィットネス	ラインナップ〜クォーターターン〜 2位まで順位発表
	5分	ボディフィットネス	ラインナップ〜クォーターターン〜 順位発表
12:10~	5分	ビキニフィットネス158cm以下	ラインナップ〜クォーターターン〜 3位まで順位発表
	5分	ビキニフィットネス158cm超	ラインナップ〜クォーターターン〜 3位まで順位発表
	5分	ビキニフィットネスオーバーオール審査	ラインナップ〜クォーターターン〜 1位2位順位付け
	5分	ウエルネスフィットネス	ラインナップ〜クォーターターン〜 順位発表
	5分	フィットモデル	ラインナップ〜クォーターターン〜 順位発表
	5分	ビキニフィットネス オーバーオール発表	オーバーオール優勝者発表
12:40~		<b>昼休憩60分</b>	
<b>メンズフィジーク・マスキュラーフィジーク・クラシックフィジーク予選</b>			
13:40~	10分	メンズフィジーク168cm以下 ラウンド1	ラインナップ〜クォーターターン 順位付→6位選出
	10分	メンズフィジーク172cm以下 ラウンド1	ラインナップ〜クォーターターン 順位付→6位選出
	10分	メンズフィジーク176cm以下 ラウンド1	ラインナップ〜クォーターターン 順位付→6位選出
	10分	メンズフィジーク176cm超級 ラウンド1	ラインナップ〜クォーターターン 順位付→6位選出
	10分	クラシックフィジーク 予選	ラインナップ パキュームポーズクォーターターン規定7ポーズ 6名選出
<b>メンズフィジーク・マスキュラーフィジーク・クラシックフィジーク決勝</b>			
14:30~	10分	メンズフィジーク168cm以下 ラウンド2	Iウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン 6名順位付け
	10分	メンズフィジーク172cm以下 ラウンド2	Iウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン 6名順位付け
	10分	メンズフィジーク176cm以下 ラウンド2	Iウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン 6名順位付け
	10分	メンズフィジーク176cm超級 ラウンド2	Iウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン 6名順位付け
15:10~	10分	マスキュラーフィジーク ラウンド2	Iウオーク〜ラインナップ〜クォーターターン 順位付け
	10分	クラシックフィジーク 決勝ラウンド1	クォーターターン規定7ポーズ 6位順位付け
	10分	クラシックフィジーク 決勝ラウンド2	1分間のフリーポーズ〜ラインナップ 6位順位付け
15:40~		<b>休憩15分</b>	
15:55~ 20分		<b>ゲストポージャー 嶋田慶太選手</b>	
<b>メンズフィジーク・マスキュラーフィジーク・クラシックフィジーク結果発表 表彰</b>			
16:15~	5分	メンズフィジーク168cm以下	ラインナップ〜クォーターターン〜 6位まで順位発表
	5分	メンズフィジーク172cm以下	ラインナップ〜クォーターターン〜 6位まで順位発表
	5分	メンズフィジーク176cm以下	ラインナップ〜クォーターターン〜 6位まで順位発表
	5分	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〜 6位まで順位発表
	5分	メンズフィジーク オーバーオール審査	ラインナップ〜クォーターターン〜 1位~4位まで順位付け
	5分	マスキュラーフィジーク	ラインナップ〜クォーターターン〜 6位まで順位発表
	5分	クラシックフィジーク	ポーズダウン 6位まで順位発表
	5分	メンズフィジーク オーバーオール発表	オーバーオール優勝者発表
16:55		閉会	岩手県連盟理事長 菅原 恵