**大会スケジュール**

11：00～11：15　開会式

・選手入場

・開会宣言　　　宮島望（大会実行委員長）

・会長挨拶　　　田村憲久（三重県ボディビルフィットネス連盟会長）

・優勝杯返還　　昨年度三重県優勝　世古口和久（KING SPIRITS GYM）服部順子（トレーニングジムKENKODO）

・選手宣誓　　　中島一彰（トレーニングジム四日市）服部順子（トレーニングジムKENKODO）

・選手退場　　・審査員紹介

・来賓祝辞　　　三重県知事　鈴木英敬様

11：20～

・三重県男子ボディビル　　予選審査（リラックスポーズ、規定７ポーズ）

新人（6名）→マスターズ50才以上（4名）60才以上（1名）→男子一般（11名）

・三重県女子フィジーク　　予選審査（リラックスポーズ、規定４ポーズ）（1名）

・東海メンズフィジーク　　ピックアップ審査（ラウンド１進出12名を決定、クオーターターン）

　　　　　　　　　　　　　168cm級（16名）→172cm級（17名）→176cm級（18名）→176cm超級（16名）

・東海フィットネスビキニ　ラウンド１（Lウォーキング、クオーターターン）

　　　　　　　　　　　　　158cm級（4名）→163cm超級（2名）

・東海メンズフィジーク　　ラウンド１（12名によるLウォーキング、クオーターターン）

168cm級→172cm級→176cm級→176cm超級→50才以上級（6名）

13：20～14：10　休憩

14：10～

三重県男子ボディビル　　決勝審査（６０秒以内のフリーポーズ）

三重県女子フィジーク　　決勝審査（６０秒のフリーパフォーマンス⇒３０秒以内のフリーポーズ）

東海フィットネスビキニ　ラウンド２（L＆Tウォーキング、クオーターターン、スリーステップフォワード）

東海メンズフィジーク　　ラウンド２（上位６名によるLウォーキング、クオーターターン）

15：40　ゲストポーズ　高梨圭祐（2009年ジャパンオープン選手権優勝、2015年日本選手権10位）

16：00　表彰式（ポーズダウン、三重県新人から表彰）

フィットネスビキニ、メンズフィジーク各級優勝者によるオーバーオール審査（クオーターターン）

16：40　閉会宣言（大会実行委員長　宮島望）