(2/9)チェックインのみ

15:00 ■2/10 MUSCLECONTEST TOKYO出場選手　選手受付(チェックイン)開始
■2/11 MUSCLECONTEST JAPAN出場選手　選手受付(チェックイン)開始

18:00 選手受付(チェックイン)終了

(2/10)MUSCLECONTEST TOKYO進行表

12:00 ■2/10 MUSCLECONTEST TOKYO出場選手　選手受付(チェックイン)開始
■2/11 MUSCLECONTEST JAPAN出場選手　選手受付(チェックイン)開始

14:00 選手受付(チェックイン)終了

14:30 **MUSCLECONTEST TOKYO出場選手 検量室前に集合**

15:30 観客入場開始
15:45 競技開始

■MUSCLECONTEST TOKYO

時刻	内容	審査
15:45	■MUSCLECONTEST TOKYO　Judging 審査	
	ビキニ　Judging 審査	【審査方法】 ウォーキング～フロント・バック(比較審査) 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → マスターズ(35以上、40以上の順) → 一般クラス(A～Fの順で実施)
	ビキニ　Finai 決勝・表彰	【進行】 ラインナップ～表彰 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → マスターズ(35以上、40以上の順) → 一般クラス(A～Fの順で実施)
	メンズフィジーク Judging 審査	【審査方法】 ウォーキング～フロント・バック(比較審査) 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス(A、Bの順) → マスターズ(35、40の順) → 一般クラス(A～Dの順で実施)
	メンズフィジーク　Finai 決勝・表彰	【進行】 ラインナップ～表彰 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス(A、Bの順) → マスターズ(35、40の順) → 一般クラス(A～Dの順で実施)
	フィギュア　Judging 審査	【審査方法】 ウォーキング～クォーターターン(比較審査) 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → マスターズ(35以上、40以上の順) → 一般クラス(A～Cの順)
	フィギュア　Finai 決勝・表彰	【進行】 ラインナップ～表彰 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → マスターズ(35以上、40以上の順) → 一般クラス(A～Cの順)
	クラシックフィジーク Judging 審査	【審査方法】 一人づつ入場、規定5ポーズ～比較審査(規定5ポーズ) 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → マスターズ40以上 → 一般クラス(A～Dの順)
	クラシックフィジーク　Finai 決勝・表彰	【進行】 フリーポーズ～表彰 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → マスターズ40以上 → 一般クラス(A～Dの順)

	ウェルネス Judging 審査	【審査方法】 ウォーキング～フロント・バック（比較審査） 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → 一般クラス（A、Bの順で実施）
	ウェルネス Finai 決勝・表彰	【進行】 ラインナップ～表彰 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → 一般クラス（A、Bの順で実施）
	ウーマンズフィジーク Judging 審査	【審査方法】 一人づつ入場、規定5ポーズ～比較審査（規定5ポーズ） 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → 一般クラス（A、Bの順）
	ウーマンズフィジーク Finai 決勝・表彰	【進行】 フリーポーズ～表彰 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → 一般クラス（A、Bの順）
	ボディビル Judging 審査	【審査方法】 一人づつ入場、規定7ポーズ～比較審査（規定7ポーズ） 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → マスターズ40以上 → 一般クラス（A～Dの順）
	ボディビル Finai 決勝・表彰	【進行】 フリーポーズ～表彰 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → マスターズ40以上 → 一般クラス（A～Dの順）
	■MUSCLECONTEST TOKYO OVERALL judging 審査	
	ビキニ	ウォーキング～フロント・バック（比較審査）
	メンズフィジーク オーバーオール	ウォーキング～フロント・バック（比較審査）
	フィギュア オーバーオール	ウォーキング～クォーターターン（比較審査）
	クラシックフィジーク オーバーオール	ラインナップ～規定5ポーズ～比較審査（規定5ポーズ）
	ウェルネス オーバーオール	ウォーキング～フロント・バック（比較審査）
	ウーマンズフィジーク オーバーオール	ラインナップ～規定5ポーズ～比較審査（規定5ポーズ）
	ボディビル オーバーオール	ラインナップ規定7ポーズ～比較審査（規定7ポーズ）
	オーバーオール Finai 決勝・表彰	
20:00	MUSCLECONTEST TOKYO 終了	

上記進行表は、エントリー数や試合の流れ等、諸事情により変更になる場合がございます。

(2/11)MUSCLECONTEST JAPAN・マッスルゲート神奈川　進行表

9:15 **マッスルゲート神奈川大会出場選手集合・当日検量＆受付開始**

9:40 当日検量終了
9:50 コスチュームチェック(選手の方はこの時間にはコスチュームとゼッケン着用で控室にいてください)
10:30 観客入場開始
10:45 マッスルゲート神奈川大会試合開始

■マッスルゲート神奈川

時刻	内容	審査
10:45	■マッスルゲート　一次予選審査	
	ウーマンズレギンス一般の部(ピックアップ)(33→20名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	■マッスルゲート　二次予選審査	
	ウーマンズレギンスフィットネス一般の部(ピックアップ)(23→10名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス一般の部(ピックアップ)(20→10名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	■マッスルゲート　三次予選審査	
	メンズタンクトップ一般の部(ピックアップ)(9→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンスフィットネス一般の部(ピックアップ)(10→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス一般の部(ピックアップ)(10→6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	■マッスルゲート　決勝審査	
	メンズタンクトップ一般の部(順位付け)(6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンスフィットネス一般の部(順位付け)(6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	ウーマンズレギンス一般の部(順位付け)(6名)	ラインナップ～フロント・バック～比較審査(フロント・バックのみ)
	■マッスルゲート表彰	
	メンズタンクトップ一般の部(6名)	ラインナップ～表彰
	ウーマンズレギンスフィットネス一般の部(6名)	ラインナップ～表彰
	ウーマンズレギンス一般の部(6名)	ラインナップ～表彰
12:00	■終了	

11:00（ **MUSCLECONTEST JAPAN出場選手 検量室前に集合** ）

■MUSCLECONTEST JAPAN

時刻	内容	審査
13:00	■PRO BIKINI　Judging 審査	
	PRO BIKINI	【審査方法】 ウォーキング～フロント・バック(比較審査)
	■MUSCLECONTEST JAPAN Judging 審査	
	メンズフィジーク Judging 審査	【審査方法】 ウォーキング～フロント・バック(比較審査) 【実施順】 ノービス(A、Bの順) → マスターズ(35、40の順) → 一般クラス(A～Dの順で実施)
	フィギュア Judging 審査	【審査方法】 ウォーキング～クォーターターン(比較審査) 【実施順】 ノービス → マスターズ(35以上A～B～40以上の順) → 一般クラス(A～Cの順)
15:00	■PRO BIKINI　Finai 決勝・表彰	
	PRO BIKINI	【進行】 ラインナップ～表彰
	ビキニ　Judging 審査	【審査方法】 ウォーキング～フロント・バック(比較審査) 【実施順】 ノービス(A～Cの順) → マスターズ(35以上A～B、40以上A～Bの順) → 一般クラス(A～Fの順で実施)
	クラシックフィジーク Judging 審査	【審査方法】 一人づつ入場、規定5ポーズ～比較審査(規定5ポーズ) 【実施順】 ノービス → マスターズ40以上の順 → 一般クラス(A～Dの順)
	ウェルネス Judging 審査	【審査方法】 ウォーキング～フロント・バック(比較審査) 【実施順】 ノービス → 一般クラス(A、Bの順で実施)

	ウーマンズフィジーク Judging 審査	【審査方法】 一人づつ入場、規定5ポーズ～比較審査（規定5ポーズ） 【実施順】 ノービス → 一般クラス（A、Bの順）
	ボディビル Judging 審査	【審査方法】 一人づつ入場、規定7ポーズ～比較審査（規定7ポーズ） 【実施順】 ノービス → マスターズ40以上 → 一般クラス（A～Dの順）
	■MUSCLECONTEST JAPAN Finai 決勝・表彰	
	メンズフィジーク Finai 決勝・表彰	【進行】 ラインナップ～表彰 【実施順】 ノービス（A、Bの順） → マスターズ（35、40の順） → 一般クラス（A～Dの順で実施）
	フィギュア Finai 決勝・表彰	【進行】 ラインナップ～表彰 【実施順】 ノービス → マスターズ（35以上A～B～40以上の順） → 一般クラス（A～Cの順）
	ビキニ Finai 決勝・表彰	【進行】 ラインナップ～表彰 【実施順】 ノービス（A～Cの順） → マスターズ（35以上A～B、40以上A～Bの順） → 一般クラス（A～Fの順で実施）
	クラシックフィジーク Finai 決勝・表彰	【進行】 フリーポーズ～表彰 【実施順】 ノービス → 一般クラス（A～Dの順）
	ウェルネス Finai 決勝・表彰	【進行】 ラインナップ～表彰 【実施順】 トゥルーノービス → ノービス → 一般クラス（A、Bの順で実施）
	ウーマンズフィジーク Finai 決勝・表彰	【進行】 フリーポーズ～表彰 【実施順】 ノービス → 一般クラス（A、Bの順）
	ボディビル Finai 決勝・表彰	【進行】 フリーポーズ～表彰 【実施順】 ノービス → マスターズ40以上 → 一般クラス（A～Dの順）
	■MUSCLECONTEST JAPAN OVERALL judging 審査	
	ビキニ	ウォーキング～フロント・バック（比較審査）
	メンズフィジーク オーバーオール	ウォーキング～フロント・バック（比較審査）
	フィギュア オーバーオール	ウォーキング～クォーターターン（比較審査）
	クラシックフィジーク オーバーオール	ラインナップ～規定5ポーズ～比較審査（規定5ポーズ）
	ウェルネス オーバーオール	ウォーキング～フロント・バック（比較審査）
	ウーマンズフィジーク オーバーオール	ラインナップ～規定5ポーズ～比較審査（規定5ポーズ）
	ボディビル オーバーオール	ラインナップ規定7ポーズ～比較審査（規定7ポーズ）
	■MUSCLECONTEST JAPAN OVERALL 表彰	
	オーバーオール優勝者	
18:00	MUSCLECONTEST JAPAN 終了	

上記進行表は、エントリー数や試合の流れ等、諸事情により変更になる場合がございます。