

# EVENT TIMETABLE

## 検量 8:30 ~

8:30 Aグループ

9:00 Bグループ , 9:30 Cグループ

グループ内の順番はございませんので到着した順番でご案内いたします

## 開会式 9:45

挨拶・Esther からひと言・会場のご案内・  
ルール説明

## SQUAT 10:00~

---

10:00 Aグループ

10:30 Bグループ , 11:00 Cグループ

※アップは試技開始予定の30分前に始めてください

## お昼休憩 11:30~12:30

## BENCH PRESS 12:30~

---

12:30 Aグループ

13:00 Bグループ , 13:30 Cグループ

※アップは試技開始予定の30分前に始めてください

## 休憩 14:00~14:30

観客の方も参加できるゲームをやります

## DEADLIFT 14:30~

---

14:30 Aグループ

15:00 Bグループ , 15:30 Cグループ

※アップは試技開始予定の30分前に始めてください

## 閉会式 16:15

表彰式・写真撮影・最後の挨拶など