



**3RD STRONGIRLS JAPAN
STRENGTH FESTIVAL**
2024 9.14&15 TOKYO JAPAN

**1 日 目
E V E N T
S C H E D U L E**

検量 9:30～

Aグループ9:30～、Bグループ10:00～、Cグループ10:30～、lot番号順に呼ばれます
※検量場所は会場ではなく同じ建物の7階で行われます

入場時間 11:00

観客の方・セコンドの方は会場で入場チケットをお買い求めください
選手の方は10:00～入場していただけます

開会式 11:15

スクワット 11:30

グループ	スクワット開始時間	ウォーミングアップ開始時間
A	11:30	11:00
B	12:00	11:30
C	12:30	12:00

休憩 (ゲーム : BINGO!) 13:00～14:00

ベンチプレス 14:00

グループ	ベンチプレス開始時間	ウォーミングアップ開始時間
A	14:00	13:30
B	14:30	14:00
C	15:00	14:30

休憩 (ゲーム・スポンサー企業様の紹介) 15:30～16:30

デッドリフト 16:30

グループ	デッドリフト開始時間	ウォーミングアップ開始時間
A	16:30	16:00
B	17:00	16:30
C	17:30	17:00

閉会式/表彰式 18:15