STRENGTH FESTIVAL
TIME SCHEDULE

会場：PRagmatic Academy 神奈川県横浜市中区住吉町2丁目24 KYビルB1

日程：2023年2月11日（土曜日）
入場時間: 10:00
試技開始時間: 10:30

10:15	**開会式** 簡単なルール説明・スタッフ紹介
10:30	**スクワット開始** Aグループ→Bグループ→Cグループ 各グループが３試技すべて終わったら 次のグループスタート
12:00-13:00	**休憩** ランチ・「重量を当てろ！」ミニゲーム
13:00	**ベンチプレス開始** グループの順番はスクワットと同じ
14:30-15:30	**休憩ゲストリフターとのインタビュー**
15:30-	**デッドリフト開始** グループの順番はスクワットと同じ
17:00	**試技終了**
17:30	**表彰・開会式**
18:00	**イベント終了**

STRONGIRLS JAPAN
STRENGTH FESTIVAL

お問い合わせは INFO@BARBELLRADIO.COM
もしくはINSTAGRAM DMにて