

9:00	選手受付（～終了9:45） 審査員によるオイル及びアルコールチェック（楽屋）	
10:15	ジャッジズ・ミーティング（審査員席）	
◆プレジャッジ		
10:30	男子一般ピックアップ（20→12名）	
10:50	◆男子一般決勝進出者発表	
10:50	男子新人比較審査（順位付け→手元控え） 7名	
10:57	マスターズ65比較審査（順位付け→手元控え） 5名	
11:02	マスターズ60比較審査（順位付け→手元控え） 6名	
11:08	マスターズ50比較審査（順位付け→手元控え） 9名	
11:17	マスターズ40比較審査（順位付け→手元控え） 13名	
11:30	女子一般比較審査（順位付け→手元控え） 1名	
11:31	男子一般比較審査（順位付け→手元控え） 12名	
11:43	…… 審査員交替 ……	
11:48	日本女子チャレンジカップ比較審査（順位付け→手元控え） 10名	
11:58	健康美ピックアップ1（ビキニ・回転演技） 50才級 5名	
12:03	//	158級 11名
12:14	//	163級 11名
12:25	//	163超級 7名
12:32	健康美ピックアップ2（ワルツ・回転演技・規定） 50才級 5名	
12:37	//	158級 11名
12:48	//	163級 11名
12:59	//	163超級 7名
13:06	プレジャッジ終了	

◆ファイナル (健康美選手のコスチューム：ワンピース)	
13:30	開会宣言 (大会実行委員長 五十嵐理事長 ドン前)
13:32	選手入場 (板づけ)
13:34	国歌吹奏
13:35	玉利会長挨拶
13:38	山際会長代行挨拶
13:41	来賓祝辞
13:44	チャレンジカップ優勝杯返還 . . . 小嶋 成子
13:45	優勝旗返還 . . . (株)長田工務店ボディビルクラブ
13:46	選手宣誓 . . . 加藤充 (加藤鍼灸治療院ボディビルクラブ) / 吉谷美香
13:47	選手退場
13:49	功労賞 / 感謝状授与
13:54	審査員紹介 (板づけ)
◆社会人決勝 (各クラスとも全員整列してから行う)	
14:00	男子新人 (1名・1分の7+全員で規定) 7名
14:09	マスターズ65 (1名・1分の7+全員で規定) 5名
14:16	マスターズ60 (//) 6名
14:24	マスターズ50 (//) 6名
14:32	マスターズ40 (//) 7名
14:41	女子一般 (//) 1名
14:43	男子一般 (//) 12名
14:59 審査員交替
◆日本女子チャレンジカップ決勝 (全員整列してから行う)	
15:01	日本女子チャレンジカップ (1名・1分の7+全員で規定) 10名
◆健康美決勝 (ビキニ・素足) (全員整列してから行う)	
15:14	健康美50歳級・自由演技 (1名ずつ・45秒) 5名
15:19	// 全員で回転演技 (順位付け→手元控え)
15:22	健康美158級・自由演技 (1名ずつ・45秒) 6名
15:28	// 全員で回転演技 (順位付け→手元控え)
15:32	健康美163級・自由演技 (1名ずつ・45秒) 6名

15:38	// 全員で回転演技（順位付け→手元控え）
15:42	健康美163超級・自由演技（1名ずつ・45秒） 6名
15:48	// 全員で回転演技（順位付け→手元控え）
15:57	◆ポーズダウン・表彰 （1位のみ賞状読み上げ、2位以下は順次式典係が授与）
15:57	男子新人（音楽30秒・7位からコール）
16:02	マスターズ65（音楽30秒・5位からコール）
16:05	マスターズ60（ // ・6位からコール）
16:09	マスターズ50（ // ・6位からコール）
16:13	マスターズ40（ // ・7位からコール）
16:18	女子一般（ // ・1位からコール）
16:20	男子一般（ // ・12位からコール）
16:29	団体（ // ・3位からコール）
16:32	日本女子チャレンジカップ（ // ・10位からコール）
16:40	健康美50歳級（ // ・5位からコール）
16:43	健康美158級（ // ・6位からコール）
16:47	健康美163級（ // ・6位からコール）
16:51	健康美163超級（ // ・6位からコール）
16:55	健康美オーバーオール審査
16:58	◆各クラス優勝者の写真撮影
17:03	◆終了
17:03	◆閉会宣言（大会副実行委員長 福島副理事長）

◆時間は予定時刻です。進行上前後することがあります。