

IRON MAN 12

2022 No.390

平成2年12月5日第三種郵便物認可
令和4年11月11日発行(毎月1回12日発行)
第33巻第12号 通巻390号

[巻頭インタビュー]
ボディビル日本選手権2位

嶋田慶太 大躍進の理由

[特別紀行]

八戸学院大学を訪ねて 後編
伝説のボディビルダー
上沢久志がいた!



[グラフ&総評]

IFBB世界フィットネス選手権
銀2個、銅7個
日本選手団大活躍!

[インタビュー]

明生力

相撲に生きる
フィジカルトレーニング

MAX GYM、 その強さの秘密

阪森香理 / 渡利寛子
安田千秋 / 廣中れな

大
アンケート
調査

[ワイド特集]

JBBF トップ選手110名に聞く

サプリメント 摂取の実態