

2023年5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1	2	3 東京ノービス 北区 (ブロック選手権・ オープン大会)	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 大阪府 大阪市 (府オープン大会・ 地域オープン大会)	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	メモ				

2023年6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
4 京都府 (府オープン大会)	5	6	7	8	9	10
11 兵庫県 神戸市 (県選手権)	12	13	14	15	16	17
18 石川県 金沢市 (地域オープン大会) 大分県 (県選手権・オープン大会)	19	20	21	22	23	24 東京クラス別 北区 (ブロック選手権)
25 群馬県 (県選手権・オープン大会) 山梨県 (県選手権・オープン大会)	26	27	28	29	30	1
2	3	メモ				

2023年7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8 北海道 札幌 (道選手権・オープン大会)
9 北海道 札幌 (東日本ボディビル選手権) 岡山県 岡山市 (県大会・中国大会) 大阪府 大阪市 (府選手権)	10	11	12	13	14	15 兵庫県 神戸市 (県オープン大会)
16 東京 葛飾区 (ブロック選手権) 石川県 金沢 (県選手権・オープン大会) 兵庫県 神戸市 (県オープン大会)	17 岩手県 盛岡 (県選手権・オープン大会)	18	19	20	21	22
23 福井県 鯖江市 (県選手権・オープン大会) 栃木県 宇都宮市 (県選手権・ブロック選手権)	24	25	26	27	28	29 福岡県 芦屋町 (県オープン大会)
30 石川県 金沢市 (JBBF 全国高校生・ジュニア選手権) 広島県 広島市 (県選手権・オープン大会) 福岡県 芦屋町 (県選手権・ブロック選手権)	31	メモ				

2023年8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4 東京ビックサイト (JBBF SPORTEC CUP)	5 静岡県 菊川市 (県選手権・オープン 大会)
6 大分県 別府 (ジャパンオープン・日本クラシック ボディビル選手権) 新潟県 長岡市 (ブロック選手権・県選手権) 京都府 伏見区 (県選手権・ブロック選手権)	7	8	9	10	11 大阪府 大阪市 (府選手権)	12
13	14	15	16	17	18	19 山口県 下関市 (県選手権・オープン大会) 三重県 津市 (県選手権・オープン大会)
20 兵庫県 神戸市 (県選手権・ブロック選手権) 三重県 津市 (ブロック選手権・県選手権) 日本社会人 (選手権・オープン大会) 北海道 札幌市 (ブロック選手権)	21	22	23	24	25	26
27 宮城県 仙台 (県選手権・オープン大会) 香川県 高松 (日本マスターズ選手権)	28	29	30	31	1	2
3	4	メモ				

2023年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
3 京都府 (日本クラス別選手権)	4	5	6	7	8	9 栃木県 宇都宮 (オールジャパン フィットネスチャンピオンシップス)
10 栃木県 宇都宮 (オールジャパン フィットネスチャンピオンシップス)	11	12	13	14	15	16
17 三重県 伊勢 (日本クラシックフィジーク・ オールジャパンフィットモデルチャンピオンシップス)	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	メモ				

2023年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
8 東京都江戸川(グランドチャンピオンシップス・ 日本選手権)	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	メモ				