

大会参加ご検討者様

**2023年JBBF大会出場に向けての相談会ご案内****～登録からトレーニングまで 超ビギナー向け何でも相談会～**

記

- 日 時 2023年1月29日(日) 10:00～15:00 ※受付9:50  
(※フリータイム自由退席)
- 場 所 TrainingGym D'gra (ディグラ)  
京都府相楽郡精華町狛田1丁目5-11 P有  
近鉄狛田(こまだ)駅より東へ徒歩約2分 / JR下狛駅より東へ徒歩約3分
- 主 催 京都府ボディビル・フィットネス連盟
- 協 力 大阪・兵庫県・奈良県ボディビル・フィットネス連盟
- 参 加 料 一般¥2000 / 学生 無料(要学生証)
- 定 員 先着 20名
- 締 め 切 り 1月28日(金)
- 対 象 JBBF大会参加を検討中の超初心者の方  
自分で調べても疑問点や不安が解消しない方
- 内 容 ①座学 90分 競技カテゴリー選択の考え方と選手登録について  
②フリータイム 180分 個別相談・トレーニングなど  
ポージングやトレーニング方法など大会出場に関連する全てのことについての相談タイム  
(トレーニングエリア解放しますので自由にトレーニングもしていただけます)
- 相談・指導員 京都府連盟 審査員資格、指導員資格保有者
- 持 参 物 室内用シューズ(トレーニングされる方)、筆記用具など
- 申し込み方法 京都府連盟公式サイト掲載または右のQRコードより  
お申込み専用フォームに必要事項を入力してお申し込み下さい
- お問い合わせ 京都府ボディビル・フィットネス連盟事務局 075-645-8897(10時～18時)  
☎612-8422 京都市伏見区竹田七瀬川町81-7



大会参加ご検討者様

**2023年JBBF ポージング練習会のご案内**

～初級から中級者のためのステップアップ練習会～

## 記

- 日 時 2023年2月5日(日) 14:00 ～ 16:00 ※受付 13:30
- 場 所 京都テルサ 東館3F 会議室D  
京都市南区東九条下殿田町70番地(新町通九条下ル)  
近鉄東寺駅より東へ徒歩約5分 / 地下鉄九条駅4番出口より西へ徒歩約5分
- 主 催 京都府ボディビル・フィットネス連盟
- 協 力 大阪・兵庫県・奈良県ボディビル・フィットネス連盟
- 参 加 料 一般¥2,000 / 学生 無料(要学生証) ※当日受付にて徴収いたします
- 定 員 約30名
- 締 め 切 り 2月3日(金)
- 対 象 JBBF フィットネスカテゴリー  
・メンズフィジーク・ボディフィットネス・ビキニフィットネス・フィットモデル・フィットネス  
ルールを理解しており、ひととおりのポージングはできるが、さらにステップアップしたい選手
- 内 容 約20分の座学後、カテゴリーごとに分かれて約90分の団体練習
- ポージング指導 審査員資格保有者、他現役選手による指導(後日発表)
- 持 参 物 身体のラインがわかるウェア 飲料水など
- 申 込 方 法 京都府連盟公式サイト掲載または右下QRコードよりお申し込み下さい
- お問い合わせ 京都府ボディビル・フィットネス連盟事務局 075-645-8897(10時～18時)  
〒612-8422 京都市伏見区竹田七瀬川町81-7

