

# ボディビルディング

**7** 2023  
Jul.  
定価1,100円

短期集中連載  
**嶋田慶太の**  
緻密トレーニング  
**食事編**

ボディビル  
元世界チャンピオン  
**鈴木雅**  
**脚トレ**  
**10のポイント**  
足部・足関節の機能改善法



Interview  
2022年  
ジャパンオープン優勝  
**安田千秋**



インタビュー  
2022年日本ジュニア  
70kg 超級2位  
**榎田大人**

復活! 東海大学  
ボディビル部

大会レポート  
東京ノービス  
ボディビル選手権

2022年日本選手権9位

# 杉中一輝の 爆脚トレーニング