

# 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 (選手権・ オープン大会)	4	5	6
7	8	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	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	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 (選手権大会)
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 選手権大会)	10 岡山県 岡山市 (県大会・中国 大会)	11	12	13	14	15
16 東京 葛飾区 (選手権大会)	17 石川県 金沢 (県選手権・ オープン大会)	18 岩手県 盛岡 (県選手権・ オープン大会)	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 石川県 金沢市 (JBBF 全国 高校生・ジュニア選手権大会)	31 広島県 広島市 (県選手権・ オープン大会)	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 (県選手権・オープン大会)
6 静岡県 (県選手権・オープン大会) 大分県 別府 (ジャパンオープン)	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 山口県 下関市 (県選手権・オープン大会)
20	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)	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)	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)
10 栃木県 宇都宮 (オール ジャパンフィットネス)	11	12	13	14	15	16
17 三重県 伊勢 (日本クラシック ボディビル・フィジーク)	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				