

A / B グループ

HTA STRONGIRLS JAPAN
STRENGTH FESTIVAL
2025 1.19(SUN)HYOGO JAPAN

EVENT
SCHEDULE

入場時間 8:00

観客の方・セコンドの方は受付で入場チケットをお買い求めください

検量 8:30

Aグループ, Bグループ同じ時間に検量開始します
※検量場所は受付にて案内いたします

開会式 9:00

スクワット 10:00

グループ	スクワット開始時間	ウォーミングアップ開始時間
A	10:00	9:30
B	10:35	10:05

ベンチプレス 11:10

グループ	ベンチプレス開始時間	ウォーミングアップ開始時間
A	11:10	10:40
B	11:45	11:15

デッドリフト 12:20

グループ	デッドリフト開始時間	ウォーミングアップ開始時間
A	12:20	11:50
B	12:55	12:25

休憩・表彰式 13:30~15:00

C/Dグループ

HTA STRONGIRLS JAPAN
STRENGTH FESTIVAL
2025 1.19(SUN)HYOGO JAPAN

**EVENT
SCHEDULE**

検量 13:00

Cグループ, Dグループ同じ時間に検量開始します
※検量場所は受付にて案内いたします

スクワット 15:00

グループ	スクワット開始時間	ウォーミングアップ開始時間
C	15:00	14:30
D	15:35	15:05

ベンチプレス 16:10

グループ	ベンチプレス開始時間	ウォーミングアップ開始時間
C	16:10	15:40
D	16:45	16:15

デッドリフト 17:20

グループ	デッドリフト開始時間	ウォーミングアップ開始時間
C	17:20	16:50
D	17:55	17:25

試技終了 18:30

表彰式 18:45