

J B B F 初心者にも向けた講習会のご案内

J B B F とはどのような団体なのか、競技にはどのようなカテゴリーがあるのか、大会に出場するにはどのような準備が必要なのかをお伝えする講習会です。ポージングモデル選手によるフリーポージングやステージを利用したポージング練習も予定しています。

少しでも J B B F または大会に興味のある方、大会経験者も是非この機会にご参加ください。

記

日 時：2026 年 2 月 8 日（日） 受付 11 時 30 分～ 講習会 12 時～ ポージング練習会 15 時～

場 所：神戸市産業振興センター 神戸市中央区東川崎町 1 丁目 8 - 4 ハーバーランド内

講習会：3F ハーバーホール ポージング練習会：3F ホール、9F・10F 会議室

主 催：兵庫県ボディビル・フィットネス連盟

後 援：(公社) 日本ボディビル・フィットネス連盟

協 力：大阪・京都府・奈良県ボディビル・フィットネス連盟

内 容：J B B F についての説明（歴史、組織、大会出場、競技について）

各カテゴリートップ選手によるステージング披露（前半の講習会にて）

ポージングモデル選手からトレーニングやポージングのアドバイス

ポージング練習会（15 時から実施予定）基本の練習

ステージ上でのポージング練習も実施予定（希望者）

※ポージング練習参加希望者は動きやすいウェア、もしくはコスチュームを持参ください

進 行：木下 喜樹（兵庫県ボディビル・フィットネス連盟理事長、I F B B 国際審査員）

費 用：講習会・ポージング練習会共通参加費 3000 円（ポージング練習会からの参加も可）

お申込み後 7 日以内に兵庫県連盟口座にお振り込みください。入金確認後受付となります。

お支払い後の参加費返金はいたしかねます。

振 込：但陽信用金庫 神野支店（タンヨウシンヨウキンコ カンノ） 普通：0297980

口 座：兵庫県ボディビルフィットネス連盟 振込み氏名の後に必ず **208** と入力ください。

定 員：**300 名予定**（定員となれば受付を終了いたします。）※内ポージング練習会の定員 200 名予定

申込み：兵庫県ボディビル・フィットネス連盟 HP に開催要項、参加申込書を掲載いたします。

兵庫県連盟 HP より WEB による申込みをお願いいたします。（12 月下旬開始予定）

書面による参加申込の場合は兵庫県連盟事務局へ FAX にてお申込みください。

事務局：兵庫県ボディビル・フィットネス連盟 MAXGYM 内 木下

電話：079 - 451 - 8398（10 時～） mail：hbbf@m2.gmob.jp FAX：079 - 451 - 0010

※ 講習会の内容については J B B F 全てのカテゴリーが対象となります。

※ 講習会と練習会は初心者の方に向けた内容となりますが大会経験者も是非ご参加ください。

※ 参加申し込み完了後にやむを得ず欠席の場合には事前に必ずご連絡ください。

※ 追加案内は、インスタグラム @jbbf-hyogo にて随時お知らせいたします。

以上