

# 横浜炎闘技會 プログラム

受付 9:00

検量 9:20~10:50

試合開始 11:20

1セッション3グループで行います。

Aグループ：スクワット

↓

Bグループ：スクワット

↓

Cグループ：スクワット

↓

Aグループ：ベンチプレス

⋮

の順に進行します。

終了予定 17:30