

# 自分史上



ジェクサー上野MUSCLE CUP

7.20(月祝)

場所 : ジェクサー上野 COREスタジオ  
日時 : 7月20日(月・祝)14:30~16:10予定  
カテゴリー : 2カテゴリーご用意

大会詳細は2枚目POP

# ジェクサー上野 MUSCLE CUP

ジェクサー上野店でのトレーニング成果を披露しませんか？  
筋トレ初心者の方から、経験者の方までご参加いただける  
2つのカテゴリーをご用意しています。  
この機会にぜひチャレンジしてみましよう！

## 【開催日】

7月20日（月・祝 海の日）14:30～16:10予定  
会場：ジェクサー・フィットネス&スパ 上野店

## 【参加対象】

ジェクサー上野店会員様  
→★ジェクサー全店会員様、法人会員様含む(2月26日変更)

## カテゴリー① 初級者向け

筋トレによるビフォー・アフターを披露する部門です。  
これから身体づくりを頑張りたい方にもおすすめ！

■定員20名

■提出内容

・ビフォー写真：1枚※2025年4月以降の写真をエントリー期間内に提出

・アフター：当日来場して披露、または写真提出のどちらでもOK

(披露された方にはステージでのお写真プレゼント)

※データはイベント終了後削除させていただきます

参加費：0円

エントリー期間：6月1日(月)0:00～6月30日(火)23:59



## カテゴリー② 中級者向け

ポージングを行い、1位～3位までを決定する部門です。  
(披露された方にはステージでのお写真プレゼント)

■定員 男性20名 女性15名

■審査基準（男女共通）

- ・全身の引き締まり
- ・バランスのとれたスタイル
- ・ポージング
- ・自信のある表情

■服装

- ・男性：ハーフパンツ
- ・女性：レギンス+スポーツブラ

■ポージング内容

・フロントポーズ

・バックポーズ

① フリーポーズ（20秒）

② 比較審査

※参考動画は後日公開いたします

■参加費：2,200円

エントリー期間：6月1日(月)0:00～6月30日(火)23:59



【事前ポージング講習会】参加費無料 場所：TRUSSスタジオ

初めての方も安心！基本から丁寧にレクチャーします。

・3月29日（日）16:00～17:00 申し込み期間 3月15日（日）0:00～3月22日（日）0:00 WEBサービスより

・6月21日（日）16:00～17:00

担当予定：松尾菜・谷野大地

■ゲストポーズで、スタッフ&トレーナーが会場を盛り上げます！

ジェクサー・フィットネス&スパ上野