



めくるめく肉体美の世界に、ようこそ!

この本を読めば ボディビル大会が もっと楽しくなる!

ボディビルとはどういう競技? / ボディビル大会の1日の流れ / コンテストの審査基準は? / 『リラックスポーズ』『規定ポーズ』などポーズいろいろ / 審査員はここを見ている / 『ピックアップ』『ポーズダウン』とは? など

ボディビル大会 観戦ガイド

大森恵美子・著

スモール出版