

～ か よ う び ～

<か よ う び AE2 クラス>

1 グ ル ー プ	16:10から17:05までプールでれんしゅう	
	1はん	ピンクマーリン8きゅう～ピンクマーリン2きゅう
	2はん	ピンクマーリン1きゅう～レッドマーリン7きゅう
きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。		
2 グ ル ー プ	16:20から17:15までプールでれんしゅう	
	3はん	レッドマーリン6きゅう～レッドマーリン1きゅう
	4はん	オレンジマーリン4きゅう～グリーンマーリン3きゅう
きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。		



おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ か よ う び ～

<か よ う び AE3 クラス>

1 グ ル ー プ	17:10から18:05までプールでれんしゅう	
	1ぱん	ピンクマーリン8きゅう～レッドマーリン1きゅう
	2ぱん	オレンジマーリン4きゅう～イエローマーリン2きゅう
	きがえたら、タオルを3じかんめ(おく)のたなにおいて、みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	
2 グ ル ー プ	17:20から18:15までプールでれんしゅう	
	3ぱん	イエローマーリン1きゅう～グリーンマーリン3きゅう
	4ぱん	グリーンマーリン2きゅう～
	きがえたら、タオルを3じかんめ(おく)のたなにおいて、みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	



おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ す い よ う び ～

<す い よ う び B2 クラス>

1 グ ル ー プ	16:10から17:05までプールでれんしゅう	
	1ぱん	ピンクマーリン8きゅう～ピンクマーリン2きゅう
	2はん	ピンクマーリン1きゅう～レッドマーリン1きゅう
	きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	
2 グ ル ー プ	16:20から17:15までプールでれんしゅう	
	3ぱん	オレンジマーリン4きゅう～オレンジマーリン2きゅう
	4はん	オレンジマーリン1きゅう～グリーンマーリン3きゅう
	きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	



おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ す い よ う び ～

<す い よ う び B3 クラス>

1 グ ル ー プ	17:10から18:05までプールでれんしゅう
	1ぱん ピンクマーリン8きゅう～レッドマーリン1きゅう
	2ぱん オレンジマーリン4きゅう～イエローマーリン2きゅう きがえたら、タオルを3じかんめ(おく)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。
2 グ ル ー プ	17:20から18:15までプールでれんしゅう
	3ぱん イエローマーリン1きゅう～
	きがえたら、タオルを3じかんめ(おく)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。



おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ も く よ う び ～

<も く よ う び C2 クラス>

1 グ ル ー プ	16:10から17:05までプールでれんしゅう	
	1ぱん ピンクマーリン8きゅう～ピンクマーリン2きゅう	
2 グ ル ー プ	2はん ピンクマーリン1きゅう～レッドマーリン1きゅう	
	きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	
2 グ ル ー プ	16:20から17:15までプールでれんしゅう	
	3ぱん オレンジマーリン4きゅう～イエローマーリン2きゅう	
	4はん イエローマーリン1きゅう～グリーンマーリン3きゅう	
2 グ ル ー プ	きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	

おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ も く よ う び ～

<も く よ う び C3 クラス>

17:10から18:05までプールでれんしゅう

1
グ
ル
ー
プ

1ぱん ピンクマーリン8きゅう～レッドマーリン1きゅう

2ぱん オレンジマーリン4きゅう～イエローマーリン2きゅう

きがえたら、タオルを3じかんめ(おく)のたなにおいて、
みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。

17:20から18:15までプールでれんしゅう

2
グ
ル
ー
プ

3ぱん イエローマーリン1きゅう～グリーンマーリン3きゅう

4ぱん グリーンマーリン2きゅう～

きがえたら、タオルを3じかんめ(おく)のたなにおいて、
みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。



おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ き ん よ う び ～

<き ん よ う び AF2 クラス>

1 グ ル ー プ	16:10から17:05までプールでれんしゅう	
	1ぱん ピンクマーリン8きゅう～ピンクマーリン1きゅう	
2 グ ル ー プ	2ぱん レッドマーリン8きゅう～レッドマーリン1きゅう	
	きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	
2 グ ル ー プ	16:20から17:15までプールでれんしゅう	
	3ぱん オレンジマーリン4きゅう～グリーンマーリン3きゅう	
2 グ ル ー プ	きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	

おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ き ん よ う び ～

<き ん よ う び AF3 クラス>

1 グ ル ー プ	17:10から18:05までプールでれんしゅう	
	1ぱん	ピンクマーリン8きゅう～レッドマーリン1きゅう
	2ぱん	オレンジマーリン4きゅう～イエローマーリン2きゅう
	きがえたら、タオルを3じかんめ(おく)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	
2 グ ル ー プ	17:20から18:15までプールでれんしゅう	
	3ぱん	イエローマーリン1きゅう～グリーンマーリン3きゅう
	4ぱん	グリーンマーリン2きゅう～
	きがえたら、タオルを3じかんめ(おく)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	



おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ ど よ う び ～

<ど よ う び D1 クラス>

1 グ ル ー プ	13:10から14:05までプールでれんしゅう	
	1ぱん	ピンクマーリン8きゅう～ピンクマーリン3きゅう
	2はん	ピンクマーリン2きゅう～ピンクマーリン1きゅう
きがえたら、タオルを1じかんめ(てまえ)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。		
2 グ ル ー プ	13:20から14:15までプールでれんしゅう	
	3ぱん	レッドマーリン8きゅう～レッドマーリン5きゅう
	4はん	レッドマーリン4きゅう～
きがえたら、タオルを1じかんめ(てまえ)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。		

おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ ど よ う び ～

<ど よ う び D2 クラス>

14:10から15:05までプールでれんしゅう

1
グ
ル
ー
プ

1ぱん ピンクマーリン8きゅう～レッドマーリン1きゅう

2ぱん オレンジマーリン4きゅう～イエローマーリン2きゅう

きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、
みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。

14:20から15:15までプールでれんしゅう

2
グ
ル
ー
プ

3ぱん イエローマーリン1きゅう～グリーンマーリン3きゅう

4ぱん グリーンマーリン2きゅう～

きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、
みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。



おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ ど よ う び ～

<ど よ う び D5 クラス>

1 グ ル ー プ	15:10から16:05までプールでれんしゅう
	1ぱん ピンクマーリン8きゅう～レッドマーリン1きゅう 2はん オレンジマーリン4きゅう～グリーンマーリン3きゅう きがえたら、タオルを3じかんめ(おく)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。
2 グ ル ー プ	15:20から16:15までプールでれんしゅう
	3ぱん グリーンマーリン2きゅう～ きがえたら、タオルを3じかんめ(おく)のたなにおいて、 みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。



おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ ど よ う び ～

<ど よ う び D3 クラス>

1 グ ル ー プ	16:10から17:05までプールでれんしゅう	
	1ぱん	ピンクマーリン8きゅう～レッドマーリン1きゅう
	2ぱん	オレンジマーリン4きゅう～グリーンマーリン3きゅう
	きがえたら、タオルを4じかんめ(てまえ)のたなにおいて、みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	
2 グ ル ー プ	16:20から17:15までプールでれんしゅう	
	3ぱん	グリーンマーリン2きゅう～
	きがえたら、タオルを4じかんめ(おく)のたなにおいて、みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。	



おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ に ち ょ う び ～

< に ち ょ う び S1 クラス >

9:20から10:15までフールでれんしゅう

1
グ
ル
ー
プ

1ぱん ピンクマーリン8きゅう～ピンクマーリン2きゅう

2はん ピンクマーリン1きゅう～レッドマーリン1きゅう

きがえたら、タオルを1じかんめ(てまえ)のたなにおいて、
みずぎでフールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。



9:30から10:25までフールでれんしゅう

2
グ
ル
ー
プ

3ぱん オレンジマーリン4きゅう～イエローマーリン2きゅう

4はん イエローマーリン1きゅう～グリーンマーリン3きゅう

5はん グリーンマーリン2きゅう～

きがえたら、タオルを1じかんめ(てまえ)のたなにおいて、
みずぎでフールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。

おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ に ち ょ う び ～

<に ち ょ う び S2 クラス>

10:20から11:15までプールでれんしゅう

1
グ
ル
ー
プ

1はん ピンクマーリン8きゅう～ピンクマーリン2きゅう

2はん ピンクマーリン1きゅう～レッドマーリン1きゅう

きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、
みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。



10:30から11:25までプールでれんしゅう

2
グ
ル
ー
プ

3はん オレンジマーリン4きゅう～イエローマーリン2きゅう

4はん イエローマーリン1きゅう～グリーンマーリン3きゅう

5はん グリーンマーリン2きゅう～

きがえたら、タオルを2じかんめ(まんなか)のたなにおいて、
みずぎでプールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。

おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。