

# ～ か よ う び ～

<か よ う び AE2 クラス>

16:10から17:05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。



16:20から17:15までプールでれんしゅう

2  
グ  
ル  
ー  
プ

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>

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。

# ～ すいようび ～

< すいようび B2 クラス >

16:10から17:05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～ピンクマーリン2きゅう

2ぱん      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。



16:20から17:15までプールでれんしゅう

2  
グ  
ル  
ー  
プ

3ぱん      オレンジマーリン4きゅう～オレンジマーリン2きゅう

4ぱん      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>

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～

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>

16:10から17:05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～ピンクマーリン2きゅう

2ぱん      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。



16:20から17:15までプールでれんしゅう

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

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～オレンジマーリン2きゅう

2ぱん      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      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>

16:10から17:05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～ピンクマーリン1きゅう

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。



16:20から17:15までプールでれんしゅう

2  
グ  
ル  
ー  
プ

3ぱん      オレンジマーリン4きゅう～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。

# ～ きんようび ～

<きんようび AF3 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～オレンジマーリン2きゅう

2ぱん      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      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>

13:10から14:05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～ピンクマーリン4きゅう

2ぱん      ピンクマーリン3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。



13:20から14:15までプールでれんしゅう

2  
グ  
ル  
ー  
プ

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ぱん      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。

# ～ ぞ よ う び ～

< ぞ 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>

15:10から16:05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～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。

15:20から16:15までプールでれんしゅう

2  
グループ

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。

# ～ ぞ よ う び ～

< ぞ よ う び D3 クラス >

16:10から17:05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～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、  
みずぎでフールサイドにいきましょう。トイレはすませてね。

16:20から17:15までフールでれんしゅう

2  
グ  
ル  
ー  
プ

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 S1 クラス >

9:20から10:15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～ピンクマーリン2きゅう

2ぱん      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、  
みずぎでプ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までプールでれんしゅう

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

5ぱん      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 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ぱん      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

5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。