

～ 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5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4きゅう～オレンジマーリン3きゅう

4はん オレンジマーリン2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～オレンジマーリン1きゅう

2ぱん イエローマーリン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。

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。

～ 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3きゅう

2ぱん ピンクマーリン2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ぱん レッドマーリン6きゅう～オレンジマーリン3きゅう

4ぱん オレンジマーリン2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4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 レッドマーリン3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。

～ 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～イエローマーリン2きゅう

2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6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 レッドマーリン5きゅう～オレンジマーリン4きゅう

4ぱん オレンジマーリン3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1きゅう

2ぱん イエローマーリン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。

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4きゅう

4ぱん レッドマーリン3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。

～ どようび ～

<どようび D3 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～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。

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 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 >

1 グ ル ー プ	9:20から10:15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ぱん	レッドマーリン8きゅう～レッドマーリン1きゅう	
2 グ ル ー プ	9:30から10:25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～ブルーマーリン4きゅう	
4ぱん	ブルーマーリン3きゅう～グリーンマーリン3きゅう	
3 グ ル ー プ	9:35から10:30までプールでれんしゅう	
	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 よ う び ～

<に ち よ う び S2 クラス>

1 グ ル ー プ	10:20から11:15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ぱん	ピンクマーリン1きゅう～レッドマーリン1きゅう	
2 グ ル ー プ	10:30から11:25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	
3 グ ル ー プ	10:35から11:30までプールでれんしゅう	
	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。