

～ 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はん レッドマーリン5きゅう～オレンジマーリン4きゅう

4はん 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。

～ 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。

～ 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。

～ ぞ よ う び ～

< ぞ 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 >

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～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

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。