

# ～ 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～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。

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～オレンジマーリン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～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。



# ～ 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。

# ～ 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～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      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	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	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。