

# ～ 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、タオルをまんなかのたな、したから1・2だんめにおいて、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、タオルをまんなかのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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ぱん      ピンクマーリン8きゅう～オレンジマーリン3きゅう

2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

1  
グ  
ル  
ー  
プ

きがえたら、タオルをおくのたな、したから1・2だんめにおいて、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

3ぱん      グリーンマーリン2きゅう～

2  
グ  
ル  
ー  
プ

きがえたら、タオルをおくのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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、タオルをまんなかのたな、したから1・2だんめにおいて、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～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、タオルをまんなかのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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ぱん      ピンクマーリン8きゅう～グリーンマーリン3きゅう

1  
グ  
ル  
ー  
プ

きがえたら、タオルをおくのたな、したから1・2だんめにおいて、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ぱん      グリーンマーリン2きゅう～

2  
グ  
ル  
ー  
プ

きがえたら、タオルをおくのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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～レッドマーリン7きゅう

2ぱん      レッドマーリン6きゅう～オレンジマーリン2きゅう

きがえたら、タオルをまんなかのたな、したから1・2だんめにおいて、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、タオルをまんなかのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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

1  
グ  
ル  
ー  
プ

きがえたら、タオルをおくのたな、したから1・2だんめにおいて、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

3ぱん      グリーンマーリン2きゅう～

2  
グ  
ル  
ー  
プ

きがえたら、タオルをおくのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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、タオルをまんなかのたな、したから1・2だんめにおいて、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、タオルをまんなかのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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、タオルをおくのたな、したから1・2だんめにおいて、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、タオルをおくのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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ばん      ピンクマーリン8きゅう～ピンクマーリン4きゅう

2ばん      ピンクマーリン3きゅう～レッドマーリン8きゅう

きがえたら、タオルをてまえのたな、したから1・2だんめにおいて、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ばん      レッドマーリン7きゅう～レッドマーリン2きゅう

4ばん      レッドマーリン1きゅう～

きがえたら、タオルをてまえのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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3きゅう

1  
グ  
ル  
ー  
プ

きがえたら、タオルをまんなかのたな、したから1・2だんめにおいて、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

3ぱん      イエローマーリン2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～

2  
グ  
ル  
ー  
プ

きがえたら、タオルをまんなかのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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～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、タオルをおくのたな、したから1・2だんめにおいて、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、タオルをおくのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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

1グループ

きがえたら、タオルをてまえのたな、したから1・2だんめにおいて、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

3ぱん      グリーンマーリン2きゅう～

2グループ


きがえたら、タオルをてまえのたな、うえの3・4・5だんめにおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。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<br>グ<br>ル<br>ー<br>プ   | 9:20から10:15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～レッドマーリン8きゅう   |
| 2はん   | レッドマーリン7きゅう～レッドマーリン2きゅう   |  |
| 2<br>グ<br>ル<br>ー<br>プ   | 9:30から10:25までプールでれんしゅう    |   |
| 3はん   | レッドマーリン1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 |   |
| 3<br>グ<br>ル<br>ー<br>プ   | 9:35から10:30までプールでれんしゅう    |   |
|   | 5はん                       | グリーンマーリン2きゅう～   |
| おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。  |                           |   |
| 1・2はんはきがえたら、タオルをてまえのたな、したから1・2だんめにおいて、みずぎでプールサイドにいきましょう。3・4・5はんはうえの3・4・5だんめにタオルをおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。トイレはすませてね。 |                           |   |

# ～ に ち ょ う び ～

< に ち ょ う び S2 クラス >

|  |                           |   |
|--|---------------------------|---|
| 1<br>グ<br>ル<br>ー<br>プ  | 10:20から11:15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   |   |
| 2<br>グ<br>ル<br>ー<br>プ  | 10:30から11:25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～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 |   |
| 3<br>グ<br>ル<br>ー<br>プ  | 10:35から11:30までプールでれんしゅう   |   |
|  | 5はん                       | グリーンマーリン2きゅう～   |
| おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。   |                           |  |
| 1・2はんはきがえたら、タオルをまんなかのたな、したから1・2だんめにおいて、みずぎでプールサイドにいきましょう。3・4・5はんはうえの3・4・5だんめにタオルをおいて、みずぎでたいそうじょうにいきましょう。トイレはすませてね。 |                           |   |