

～ か よ う び ～

<か よ う び AE2 クラス>

1 グ ル ー プ	16:10から17:05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4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。	
2 グ ル ー プ	16:20から17:15までプールでれんしゅう	
	3はん 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
グ
ル
ー
プ

1はん 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はん 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。

～ す い よ う び ～

<す い よ う び B2 クラス>

1 グ ル ー プ	16:10から17:05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 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。	
2 グ ル ー プ	16:20から17:15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 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>

1 グ ル ー プ	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～ブルーマーリン1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。
2 グ ル ー プ	17:20から18:15までプールでれんしゅう
	2はん グリーンマーリン4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。

～ 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はん 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

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
グ
ル
ー
プ

1はん ピンクマーリン8きゅう～オレンジマーリン1きゅう

2はん 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はん 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。

～ き ん よ う び ～

<き ん よ う び AF2 クラス>

1 グ ル ー プ	16:10から17:05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。	
2 グ ル ー プ	16:20から17:15までプールでれんしゅう	
	3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はん 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はん 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はん ピンクマーリン8きゅう～ピンクマーリン5きゅう

2はん ピンクマーリン4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はん レッドマーリン7きゅう～レッドマーリン2きゅう

4はん 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。

～ ど よ う び ～

<ど よ う び D2 クラス>

1 グ ル ー プ	14:10から15:05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～オレンジマーリン2きゅう
2 グ ル ー プ	2はん	オレンジマーリン1きゅう～イエローマーリン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。	
3 グ ル ー プ	14:20から15:15までプールでれんしゅう	
	3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
4 グ ル ー プ	4はん	グリーンマーリン2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。

～ ど よ う び ～

<ど よ う び D5 クラス>

1 グ ル ー プ	15:10から16:05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～オレンジマーリン2きゅう 2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。	
2 グ ル ー プ	15:20から16:15までプールでれんしゅう	
	3はん 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>

1 グ ル ー プ	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～グリーンマーリン3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。
2 グ ル ー プ	16:20から17:15までプールでれんしゅう
	2はん グリーンマーリン2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。

～ 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までフールでれんしゅう	
	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 グ ル ー プ	9:30から10:25までフールでれんしゅう	
	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 グ ル ー プ	9:35から10:30までフールでれんしゅう	
	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、みずぎでフ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 グ ル ー プ	10:20から11:15までフールでれんしゅう	
	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6きゅう
2 グ ル ー プ	10:30から11:25までフールでれんしゅう	
	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
3 グ ル ー プ	10:35から11:30までフールでれんしゅう	
	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、みずぎでフ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。		

