

～ 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4きゅう

2はん オレンジマーリン3きゅう～ブルーマーリン2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はん ブルーマーリン1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 レッドマーリン1きゅう～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。

～ 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～オレンジマーリン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。



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～イエローマーリン4きゅう

2はん イエローマーリン3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はん 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

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はん 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。

～ 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2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ぱん ピンクマーリン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2きゅう

2ぱん レッドマーリン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。

1
グ
ル
ー
プ

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。



2
グ
ル
ー
プ

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。



15:20から16:15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。

～ 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

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5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はん	レッドマーリン4きゅう～イエローマーリン4きゅう	
4はん	イエローマーリン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 グ ル ー 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6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。		