

～ 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4きゅう
2 グ ル ー プ	2はん	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7きゅう～オレンジマーリン4きゅう
2 グ ル ー プ	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>

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～オレンジマーリン4きゅう 2ぱん オレンジマーリン3きゅう～イエローマーリン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
	3ぱん ブルーマーリン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。

～ 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 グ ル ー プ	2はん	レッドマーリン8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。	
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。

～ 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～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～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	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。

～ も く よ う び ～

<もくようび C2 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～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。 
2 グループ	16:20から17:15までプールでれんしゅう 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>

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～オレンジマーリン4きゅう 2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
	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。

～ 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 グループ	2ぱん	レッドマーリン8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。	
2 グループ	16:20から17:15までプールでれんしゅう	
	3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>

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～オレンジマーリン4きゅう 2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
	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>

1 グループ	13:10から14:05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～ピンクマーリン4きゅう
2 グループ	13:20から14:15までプールでれんしゅう	
	3ぱん	レッドマーリン8きゅう～

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。



3ぱん 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、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～レッドマーリン1きゅう
	2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
	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	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	<p data-bbox="770 248 1615 300">15:10から16:05までプールでれんしゅう</p> <p data-bbox="277 328 1827 395">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</p> <p data-bbox="271 587 1861 751">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。</p> 
2 グループ	<p data-bbox="770 839 1615 890">15:20から16:15までプールでれんしゅう</p> <p data-bbox="277 919 1245 986">2はん グリーンマーリン2きゅう～</p> <p data-bbox="271 1182 1906 1347">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。</p>

おくれてしまってもあわてず、あるいていこう。

～ ぞうび ～


<ぞうび D3 クラス>

1 グループ	<p data-bbox="264 240 2116 300" style="background-color: yellow; text-align: center;">16:10から17:05までプールでれんしゅう</p> <p data-bbox="277 304 1827 368">1はん ピンクマーリン8きゅう～グリーンマーリン3きゅう</p> <p data-bbox="264 568 1868 730">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。</p>
2 グループ	<p data-bbox="264 863 2116 922" style="background-color: yellow; text-align: center;">16:20から17:15までプールでれんしゅう</p> <p data-bbox="271 938 1245 1002">2はん グリーンマーリン2きゅう～</p> <p data-bbox="264 1257 1908 1417">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。</p> <div data-bbox="1809 1114 2002 1305" style="text-align: right;"></div>

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～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4きゅう	
2 グ ル ー プ	3はん	
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	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4きゅう
4はん	オレンジマーリン3きゅう～ブルーマーリン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	ブルーマーリン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。	

