

～ 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
	<p>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</p> <p>2はん ピンクマーリン1きゅう～レッドマーリン8きゅう</p> <p>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。</p> 
2 グ ル ー プ	16:20から17:15までプールでれんしゅう
	<p>3はん レッドマーリン7きゅう～オレンジマーリン3きゅう</p> <p>4はん オレンジマーリン2きゅう～グリーンマーリン3きゅう</p> <p>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。</p>

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～イエローマーリン3きゅう 2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 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。

～ 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～レッドマーリン7きゅう
2 グ ル ー プ	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。

～ すいようび ～

<すいようび B3 クラス>

1 グループ	<p>17:10から18:05までプールでれんしゅう</p> <p>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>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>17:20から18:15までプールでれんしゅう</p> <p>2ぱん グリーンマーリン2きゅう～</p> <p>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。

～ 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6きゅう
2 グループ	16:20から17:15までプールでれんしゅう	
	2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

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。



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。
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～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>

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～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2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6きゅう～

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ぱん 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6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ばん	ピンクマーリン8きゅう～オレンジマーリン3きゅう
	2ばん	オレンジマーリン2きゅう～イエローマーリン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	14:20から15:15までプールでれんしゅう	
	3ばん	ブルーマーリン4きゅう～グリーンマーリン3きゅう
	4ばん	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="275 328 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="264 587 1865 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="275 919 1245 986">2はん グリーンマーリン2きゅう～</p> <p data-bbox="264 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。

～ どようび ～

<どようび D3 クラス>

1 グループ	<p>16:10から17:05までプールでれんしゅう</p> <p>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>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>16:20から17:15までプールでれんしゅう</p> <p>2ぱん グリーンマーリン2きゅう～</p> <p>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>

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 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5きゅう
2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	
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	オレンジマーリン3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	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4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～ブルーマーリン1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4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。	

