

～ 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3きゅう 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 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までフルでれんしゅう
	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、タオルをおくのたな、したから1・2だんめに おいて、みずぎでフ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までフルでれんしゅう
	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。

～ 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6きゅう 2はん レッドマーリン5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	16:20から17:15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 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～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はん ピンクマーリン8きゅう～レッドマーリン6きゅう 2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 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	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～ 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～レッドマーリン7きゅう 2はん レッドマーリン6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。

～ 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>

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はん ピンクマーリン1きゅう～レッドマーリン5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	13:20から14:15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～ 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3きゅう
2 グ ル ー プ	2はん	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はん	ブルーマーリン4きゅう～グリーンマーリン3きゅう
2 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 2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>

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4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～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。	

