



12月26日～12月30日プールコース表



★休館：12月31日～1月3日★

	12月26日 (日)					12月27日 (月)					12月28日 (火)					12月29日 (水)					12月30日 (木)				
	監視室側		杉本小側			監視室側		杉本小側			監視室側		杉本小側			監視室側		杉本小側			監視室側		杉本小側		
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
10:00	休憩10:20～10:30					休憩10:20～10:30					休憩10:20～10:30					休憩10:20～10:30					休憩10:20～10:30				
10:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
11:00	休憩11:20～11:30					休憩11:20～11:30					休憩11:20～11:30					休憩11:20～11:30					休憩11:20～11:30				
11:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
12:00	休憩12:20～12:35					休憩12:20～12:35					休憩12:20～12:35					休憩12:20～12:35					休憩12:20～12:35				
12:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
13:00	休憩13:25～13:35					休憩13:25～13:35					休憩13:25～13:35					休憩13:25～13:35					休憩13:25～13:35				
13:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
14:00	休憩14:25～14:35					休憩14:25～14:35					休憩14:25～14:35					休憩14:25～14:35					休憩14:25～14:35				
14:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
15:00	休憩15:25～15:35					休憩15:25～15:35					休憩15:25～15:35					休憩15:25～15:35					休憩15:25～15:35				
15:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
16:00	休憩16:25～16:40					休憩16:25～16:40					休憩16:25～16:40					休憩16:25～16:40					休憩16:25～16:40				
16:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
17:00	休憩17:30～17:40					休憩17:30～17:40					休憩17:30～17:40					休憩17:30～17:40					休憩17:30～17:40				
17:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
18:00	休憩18:30～18:40					休憩18:30～18:40					休憩18:30～18:40					休憩18:30～18:40					休憩18:30～18:40				
18:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
19:00	休憩19:30～19:40					休憩19:30～19:40					休憩19:30～19:40					休憩19:30～19:40					休憩19:30～19:40				
19:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳
20:00	休憩19:30～19:40					休憩19:30～19:40					休憩19:30～19:40					休憩19:30～19:40					休憩19:30～19:40				
20:30	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳	フリ		歩	2 5 M 泳	2 5 M 泳

