

プログラム

9:30	受付開始・ウォーミングアップ開始
10:20	ウォーミングアップ終了
10:30	開会式
10:50	競技開始

招集時刻	競技開始時刻	種目	組数
10:40	10:50	①100m個人メドレー	2
10:50	11:00	②100m背泳ぎ	2
11:00	11:10	③100m平泳ぎ	1
11:05	11:15	④100mバタフライ	1
11:10	11:20	⑤100mクロール	4
11:25	11:35	⑥50m平泳ぎ	3
11:35	11:45	⑦50m背泳ぎ	3
11:40	11:50	⑧50mバタフライ	3
休憩（12:00～12:40）			
12:40	12:50	⑨50mクロール	10
12:55	13:05	⑩25m自由泳法	5
13:10	13:20	⑪25m平泳ぎ	4
13:20	13:30	⑫25m背泳ぎ	4
13:30	13:40	⑬25mバタフライ	2
13:35	13:45	⑭25mクロール	7
13:50	14:00	⑮100mフリーリレー	4

14:30 競技終了

- ・ 受付について、午前中の部（①～⑦）に出場する方は、**10:20まで**に受付を済ませてください。
- ・ 午後の部（⑧～⑮）にのみ出場する方は **12:35まで**に受付を済ませてください。
- ・ 招集時刻になりましたら、第1招集場所（体育館）へお集まりください。
- ・ 進行は放送と掲示によって案内します。
- ・ 「招集時刻」「競技開始時刻」は目安です。進行状況により若干の前後があります。招集に遅れることのないように準備をしてください。
- ・ 休憩（12:00～12:40）中はウォーミングアップ可能とします。
- ・ 事故・ケガなどについては応急処置のみとし、他の責任は負いませんので、参加者自身で十分注意・管理をしてください。
- ・ 貴重品などは、各自で保管してください。盗難・紛失などの責任は負いません。
- ・ 体育館が選手控え室となります。体育館内での食事はご遠慮ください。