

プー ル 遊 泳 時 間

時 間	区 分
9 : 30～10 : 00	遊 泳(30 分)
10 : 00～10 : 10	休 憩(10 分)
10 : 10～10 : 30	遊 泳(20 分)
10 : 30～10 : 40	休 憩(10 分)
10 : 40～11 : 00	遊 泳(20 分)
11 : 00～11 : 10	休 憩(10 分)
11 : 10～11 : 30	遊 泳(20 分)
昼休憩・準備	
13 : 30～14 : 00	遊 泳(30 分)
14 : 00～14 : 10	休 憩(10 分)
14 : 10～14 : 40	遊 泳(30 分)
14 : 40～14 : 50	休 憩(10 分)
14 : 50～15 : 20	遊 泳(30 分)
15 : 20～15 : 30	休 憩(10 分)
15 : 30～16 : 00	遊 泳(30 分)
16 : 00～16 : 10	休 憩(10 分)
16 : 10～16 : 30	遊 泳(20 分)
終了・片付け	