

No	距離	種目	組数	時間
1	4×50m	フリーリレー	1	14:30
2	100m	個人メドレー	4	14:35
3	50m	平泳ぎ	6	14:45
4	50m	背泳ぎ	7	14:54
休憩(5分)			1	15:08
5	50m	バタフライ	4	15:13
6	50m	自由形	10	15:19
7	100m	平泳ぎ	1	15:34
休憩(5分)			1	15:37
8	200m	個人メドレー	6	15:37
9	100m	自由形	1	16:04
10	4×50m	メドレーリレー	1	16:07

16:12

W-up	名古屋中村校	13:00~13:30
	春日井校	13:30~14:00
	保護者入場	14:15
	競技開始	14:30
	競技終了予定	16:12

注意事項

- ① 「泳ぐ」以外はマスク着用の徹底
※泳いでいる間はマスクをビニール袋、カードケース内に保管
- ② 飛沫感染防止対策として、応援、私語を極力避けること
- ③ 体調が悪い場合はすぐに引率コーチに申し出ること
- ④ レース中のアップ、ダウンについては指定のコースで可能。
ただし、ターン側からの入退水とし、飛び込み、危険行為の禁止
- ⑤ プールサイドでの飲料は可能。ただし、ゴミは各自持ち帰ること