8月19日～25日プールコース表

夏季につき26日までコースが変更になります。

	8/19(月)					8/20(火)					8/21(水)					8/22(木)					8/23(金)					8/24(土)					8/25(日)				
	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	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	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9:30	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く
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					休憩10:20～10:30					休憩10:20～10:30				
10:30	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く
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					休憩11:20～11:30					休憩11:20～11:30				
11:30	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く
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					休憩12:20～12:35					休憩12:20～12:35				
12:30	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く
13:00					教室					教室					教室					教室					教室					教室					教室
	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					休憩13:25～13:35					休憩13:25～13:35				
13:30	フリー			25M泳ぐ	教室	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	教室	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	教室	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く
14:00					歩く										歩く										歩く										
	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					休憩14:25～14:35					休憩14:25～14:35				
14:30	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く
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					休憩15:25～15:35					休憩15:25～15:35				
15:30	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く
16:00																																			
16:30	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					休憩16:25～16:40					休憩16:25～16:40				
17:00	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く	フリー			25M泳ぐ	歩く
17:30	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					休憩17:30～17:40					休憩17:30～17:40				
18:00	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ
18:30	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					休憩18:30～18:40					休憩18:30～18:40				
19:00	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ
19:30	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					休憩19:30～19:40					休憩19:30～19:40				
20:00	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ	フリー			25M泳ぐ	25M泳ぐ
20:30																																			