

# 遊 泳 時 間

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 9 : 30 ~ 10 : 20  | 15 : 35 ~ 16 : 25 |
| 10分間休憩            | 15分間休憩            |
| 10 : 30 ~ 11 : 20 | 16 : 40 ~ 17 : 30 |
| 10分間休憩            | 10分間休憩            |
| 11 : 30 ~ 12 : 20 | 17 : 40 ~ 18 : 30 |
| 15分間休憩            | 10分間休憩            |
| 12 : 35 ~ 13 : 25 | 18 : 40 ~ 19 : 30 |
| 10分間休憩            | 10分間休憩            |
| 13 : 35 ~ 14 : 25 | 19 : 40 ~ 20 : 30 |
| 10分間休憩            |                   |
| 14 : 35 ~ 15 : 25 |                   |
| 10分間休憩            |                   |

