

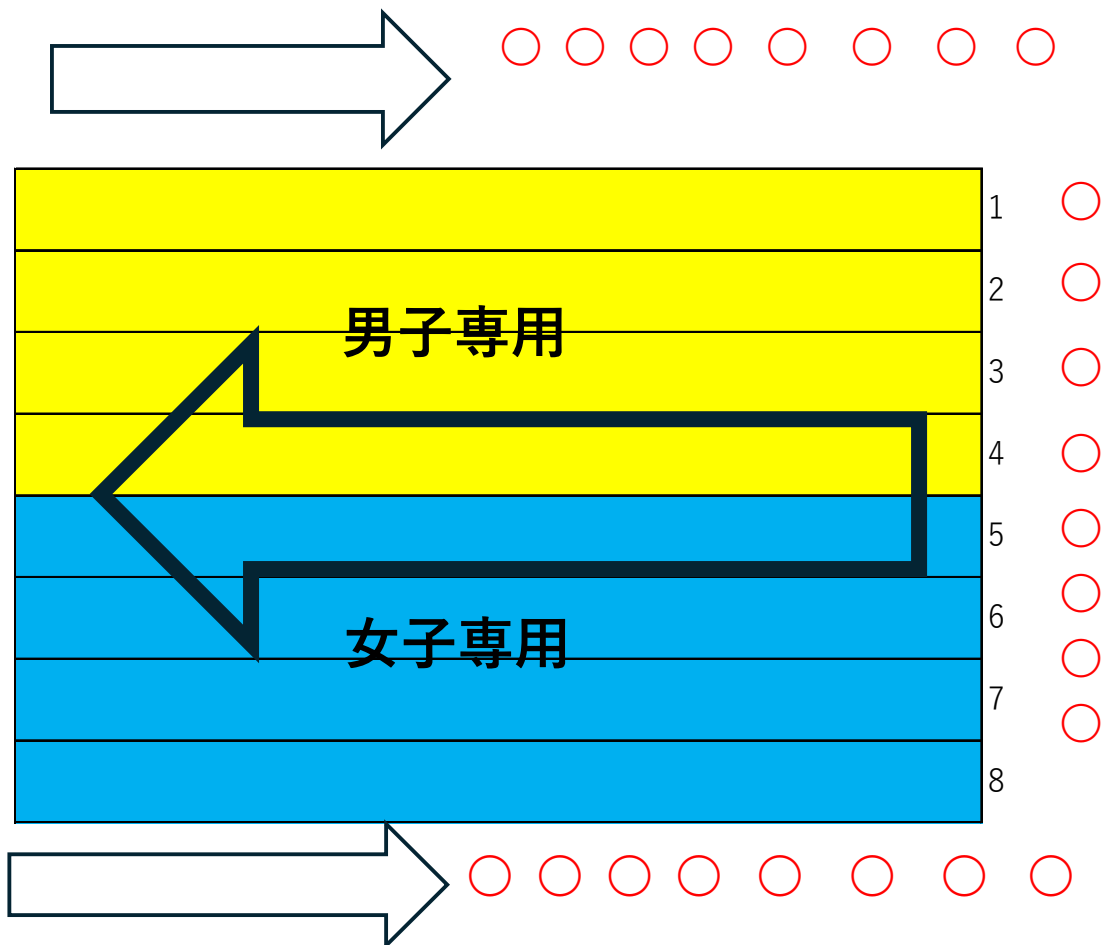
# ウォーミングアップ時のプール使用レーン

1～4は、男子レーン 5～8は、女子レーン

公式スタート練習時 2～7レーンは25m泳がせてください

8歳以下の選手は、1レーン 8レーンで12.5mで上げて大丈夫です

小さい選手からは目を離さないでください



ウォーミングアップ

7:30～8:40

公式スタート練習

8:00～8:40