



種目・タイムスケジュール



種目	距離	対象級	種目	距離	対象級
●小プール			●大プール		
⑥わにさん	10m	ベビー～13・12級	①個人メドレー	100m	級の制限はありません
⑦水中かけっこ	10m	動物～13・12級	②平泳ぎ	25m	〃
⑧けのび	10m	動物～13・12級	③平泳ぎ	50m	〃
⑨ビート板顔上げキック	10m	動物～13・12級	④バタフライ	25m	〃
⑩けのびキック	10m	動物～13・12級	⑤バタフライ	50m	〃
⑪面かぶりクロール	10m	動物～7級	⑫背泳ぎ	25m	〃
⑬障害物リレー	20m	級の制限はありません	⑬背泳ぎ	50m	〃
			⑭クロール	25m	〃
			⑮クロール	50m	〃
			●リレー		
			⑰クロール	100m	級の制限はありません
			⑱メドレーリレー	100m	〃
			⑲家族リレー	100m	〃
			⑳障害物リレー	50m	〃

①記録測定

各種目のタイムを測定します。

普段の練習成果を出せるように頑張りましょう。※種目は1人2種目まで

②クロールリレー

事前にチームを決めてもらい、力をあわせて100m泳ぎます。
25m×4名。

③メドレーリレー

背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライ→クロールの順番で各種目25mずつ。合計100mを泳ぎます。
参加人数は最小2名最大4名。泳ぐ距離や順番はお任せいたします。

④家族リレー

家族で力をあわせて100m泳ぎましょう！種目自由。
ビート板バタ足・クロール・背浮きキック・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライなど得意な種目で泳ぎましょう！
参加人数は最小2名最大4名。泳ぐ距離や順番はお任せいたします。

⑤障害物リレー（大・小）

プールの中に障害物が出現！上手に進んでゴールを目指そう！
参加人数は最小3名最大4名
2人1組で25m進み、合計50mのリレーです。

⑥お楽しみ抽選会

様々な景品が当たる抽選会。
当選しなくても、参加者全員にプレゼント!!
※参加費とは別途、プログラムの購入が必要です。

小さなお子様からおじいちゃん・おばあちゃんまで楽しめる内容となっております。
記録測定のための参加も可能です。
ぜひ、ご家族・お友達みなさんでご参加ください。

