

## 第2回ゆうえいかんニバル アップコース割り

	10:45~11:00	11:00~11:15	11:15~11:30	11:30~11:45	11:45~12:00
サブプール	アップコース 水深0.8m 背の小さな子はこちらをご利用ください				
8コース	丸太渡り練習コース (大館工業水泳部がサポート)		初心者コース (スタート練習) 奈良、長家コーチ 担当	体を拭いて白組、紅組の応援席にて待機してください。	赤組、白組に分かれて 選手ミーティング 赤組リーダー (伊藤コーチ) 白組リーダー (奈良コーチ)  今日の流れについて、 レースの説明、リレー出場者決定、出場種目確認
7コース					
6コース	アップコース	アップコース	アップ、ダウンコース		
5コース	アップコース	アップコース	アップ、ダウンコース		
4コース	アップコース	アップコース	スタート練習		
3コース	アップコース	アップコース	スタート練習		
2コース	アップコース	アップコース	スタート練習		
1コース	スタート専用コース (今田コーチ)				