

# ウォーミングアップについて

次のとおり、3つに班分けをして行います。

A班 (137) 7:15~7:50		B班 (135) 7:55~8:30		C班 (121) 8:35~9:10	
小松大谷高校	3	B & G クレイン	3	J S S 金沢駅西	26
小松 S C	29	金沢 S C 西泉	27	J S S 粟崎	32
能美 S C	33	金沢 S C 中林	34	リバティ水夢	25
ソラーレ東洋	23	金沢 S C 小立野	22	津幡中学	12
S A 松任	49	A I M 2 1	33	内灘スイミング	6
		金沢学院大附	3	羽咋 S C	5
		金沢工大	12	志賀町 B & G	1
		エイム A S 加賀	1	サンプルル輪島	1
				S・ギャザー	13

## ※ウォーミングアップ開始から20分間のレーン割

	7レーン	6レーン	5レーン	4レーン	3レーン	2レーン	1レーン
前半	ダッシュレーン	レーン指定なし 飛込禁止					

※7レーンは常時ダッシュレーン（スタート側からの一方通行）とします。

## ※ウォーミングアップ終了前15分間のレーン割

	7レーン	6レーン	5レーン	4レーン	3レーン	2レーン	1レーン
後半	ダッシュレーン					レーン指定なし 飛込禁止	

※状況に応じて、ダッシュレーンを増やします。