

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 (133) 7:10~7:45		B班 (130) 7:50~8:25		C班 (129) 8:30~9:05	
小松大谷高校	3	金沢SC西泉	14	JSS金沢駅西	36
小松SC	45	金沢SC中林	32	JSS栗崎	40
能美SC	25	金沢SC小立野	25	リバティ水夢	18
ソラーレ東洋	21	AIM21	26	エイムAS加賀	4
SA松任	39	V10ののいち	6	金沢学院大附	1
		V10かなざわ	5	内灘スイミング	11
		金沢大	10	S・ギャザー	16
		金沢工大	12	B&Gクレイン	1
				金沢学院大	2

※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	公式スタート練習・ダッシュレーン						飛込禁止

※ダッシュレーンはスタート側からの一方通行とします。途中で止まらないでください。

(注) 飛込プールと幼児プールは、7時45分までは使用不可とします。