

到着後、所定の場所で更衣していただきます。(下表参照)

ロッカー数やスペースに限りがあります。詰め合せわせるなどのご協力をお願いします。

なお、ギャラリー横ユニオン事務所をご利用の方は、貴重品をチームごとにまとめ、プール更衣室のロッカーに保管してください。

更衣室のご案内

ギャラリー横ユニオン事務所	【子供】有明／国立／烏山／アミューズ 【大人】世田谷／大崎／舞高／舞高コーチ	の男性
プール女子更衣室	【子供】西葛西／アンサンク 【大人】世田谷／大泉／三好／目黒姉妹	の女性
プール男子更衣室	【子供】烏山／国立／アミューズ 【大人】東スイ／大崎／コーラル／フルール／目黒川／舞高コーチ	の女性

ウォーミングアップ時間割

グループごとに入水し、以下の順番でメインエリア（プール中心）を使います。

子供チーム 9:05～

1. 有明
2. 西葛西
3. 国立
4. アンサンク
5. 烏山
6. アミューズ

大人Aチーム 11:05～

1. 目黒姉妹
2. 東スイ
3. 世田谷
4. 大崎
5. コーラル

大人Bチーム 11:27～

1. 大泉
2. フルール
3. 三好
4. 目黒川
5. 舞高

略称表記

※注意点

- ・メインエリア練習は各チーム 約3分30秒です。
- ・交代などのアナウンスを聞き逃さないよう、ご注意ください。
- ・複数チームでプールを共同使用するため、入水中は曲をかけられません。
- ・上記時間外もプールサイドで練習は可能です。その際に使う再生機器はご持参ください。
- ・事故防止のため運営スタッフの指示に従ってください。