

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／トゥリJr. 【大人】世田谷／大崎／舞岡／舞岡コーチ	の男性
プール女子更衣室	【子供】国立／波之上／アミューズ 【大人】三好／世田谷／コーラル／大泉	の女性
プール男子更衣室	【子供】烏山／トゥリJr.／西葛西 【大人】東スイ／フルール／大崎／新習志野 目黒川／舞岡コーチ	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~	大人Aチーム 11:05~	大人Bチーム 11:27~
水深1.1m	1. 西葛西 2. アミューズ 3. 有明 4. 烏山 5. 国立 6. トゥリJr. 7. 波之上	1. 三好 2. 東スイ 3. フルール 4. 世田谷 5. 大崎	1. コーラル 2. 大泉 3. 新習志野 4. 目黒川 5. 舞岡

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。