

到着後、所定の場所で更衣していただきます。（下表参照）

プール更衣室では指定されたロッカーをお使いください。

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	の女性
プール男子更衣室	【子供】烏山／国立／アミューズ 【大人】目黒姉妹／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～	大人Aチーム 10：40～	大人Bチーム 11：04～
1. 有明	1. 目黒姉妹	1. 大泉
2. 西葛西	2. 東スイ	2. フルール
3. 国立	3. 世田谷	3. 三好
4. アンサンク	4. 大崎	4. 目黒川
5. 烏山	5. コーラル	5. 舞高
6. アミューズ		

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。