



8月1日 土

| 時間 | 1 | 距離 |
|------|-----------------------------|------|
| 10 | UP | |
| | | |
| | | |
| 9 | S 50×6-1'30" FR | 300 |
| | | |
| | | |
| 3.5 | K 25×4-50" FR/BA by25m グライド | 100 |
| | | |
| | | |
| 6 | スカーリング 25×6-60" 顔上げ キック打つ | 150 |
| | | |
| | | |
| 16.5 | S 100×6-2'45" FR DES | 600 |
| | | |
| | | |
| 3.5 | S 25×4-50" E | 100 |
| | | |
| | | |
| 4 | KD 25×4-60" FR 奇数→潜水 | 100 |
| | | |
| | | |
| 3.5 | D 25×4-50" FR | 100 |
| | | |
| | | |
| | | |
| 5 | DW | |
| 61 | | 1450 |



8月1日 土

| 時間 | 2 | 距離 |
|-----|-----------------------------|------|
| 10 | UP | |
| | | |
| | | |
| 7.5 | S 50×6-1'15" FR | 300 |
| | | |
| | | |
| 5 | K 25×6-50" FR/BA by25m グライド | 150 |
| | | |
| | | |
| 6 | スカーリング 25×6-60" 顔上げ キック打つ | 150 |
| | | |
| | | |
| 18 | S 100×8-2'15" FR DES | 800 |
| | | |
| | | |
| 3 | S 25×4-45" E | 100 |
| | | |
| | | |
| 4 | KD 25×4-60" FR 奇数→潜水 | 100 |
| | | |
| | | |
| 3.5 | D 25×4-50" FR | 100 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 5 | DW | |
| 62 | | 1700 |



8月1日 土

| 時間 | 3 | 距離 |
|-----|-----------------------------|------|
| 10 | UP | |
| | | |
| | | |
| 6.5 | S 50×6-1'05" FR | 300 |
| | | |
| | | |
| 4.5 | K 25×6-45" FR/BA by25m グライド | 150 |
| | | |
| | | |
| 5.5 | スカーリング 25×6-55" 顔上げ キック打つ | 150 |
| | | |
| | | |
| 20 | S 100×10-2'00" FR DES | 1000 |
| | | |
| | | |
| 3 | S 25×4-45" E | 100 |
| | | |
| | | |
| 4 | KD 25×4-60" FR 奇数→潜水 | 100 |
| | | |
| | | |
| 3.5 | D 25×4-50" FR | 100 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 5 | DW | |
| 62 | | 1900 |



8月1日 土

| 時間 | 4 | 距離 |
|------|-----------------------------|------|
| 10 | UP | |
| | | |
| | | |
| 6 | S 50×6-60" FR | 300 |
| | | |
| | | |
| 3 | K 25×4-45" FR/BA by25m グライド | 100 |
| | | |
| | | |
| 5.5 | スカーリング 25×6-55" 顔上げ キック打つ | 150 |
| | | |
| | | |
| 22 | S 100×12-1'50" FR DES | 1200 |
| | | |
| | | |
| 3 | S 25×4-40" E | 100 |
| | | |
| | | |
| 4 | KD 25×4-60" FR 奇数→潜水 | 100 |
| | | |
| | | |
| 3 | D 25×4-45" FR | 100 |
| | | |
| | | |
| | | |
| 5 | DW | |
| 61.5 | | 2050 |



8月1日 土

| 時間 | 5 | 距離 |
|------|-----------------------------|------|
| 10 | UP | |
| | | |
| | | |
| 6 | S 50×6-60" FR | 300 |
| | | |
| | | |
| 4 | K 25×6-40" FR/BA by25m グライド | 150 |
| | | |
| | | |
| 5 | スカーリング 25×6-50" 顔上げ キック打つ | 150 |
| | | |
| | | |
| 23.5 | S 100×14-1'40" FR DES | 1400 |
| | | |
| | | |
| 2 | S 25×4-30" E | 100 |
| | | |
| | | |
| 4 | KD 25×4-60" FR 奇数→潜水 | 100 |
| | | |
| | | |
| 3 | D 25×4-45" FR | 100 |
| | | |
| | | |
| | | |
| 5 | DW | |
| 62.5 | | 2300 |



8月1日 土

| 時間 | 6 | 距離 |
|------|-----------------------------|------|
| 10 | UP | |
| | | |
| | | |
| 5.5 | S 50×6-55" FR | 300 |
| | | |
| | | |
| 4 | K 25×6-40" FR/BA by25m グライド | 150 |
| | | |
| | | |
| 5 | スカーリング 25×6-50" 顔上げ キック打つ | 150 |
| | | |
| | | |
| 24 | S 100×16-1'30" FR DES | 1600 |
| | | |
| | | |
| 2 | S 25×4-30" E | 100 |
| | | |
| | | |
| 4 | KD 25×4-60" FR 奇数→潜水 | 100 |
| | | |
| | | |
| 3 | D 25×4-45" FR | 100 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 5 | DW | |
| 62.5 | | 2500 |