



SUNNY FISH

9月23日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR	200
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
6	トックパドル 25×6-60" プルプイ	150
16	P 50×10-1'45"-1'30"交互 FR パドル	500
3.5	P 50×2-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	100
10	S 100×4-2'30" FR 頑張ろう	400
3.5	S 25×4-50" E	100
9	K/K/S 75×4-2'15" FR 12サイト→6サイト→S by25m	300
9	S 75×4-2'15" FR 1E1H	300
5	DW	
85.5		2250



SUNNY FISH

9月23日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 150×2-3'30" FR	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
6	トックパドル 25×6-60" プルプイ	150
13.5	P 50×12-1'15"-60"交互 FR パドル	600
3	P 50×2-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	100
12.5	S 100×6-2'05" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-45" E	100
8	K/K/S 75×4-2'00" FR 12サイト→6サイト→S by25m	300
8	S 75×4-2'00" FR 1E1H	300
5	DW	
85.5		2750



SUNNY FISH

9月23日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
8.5	S 200×2-4'15" FR	400
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5.5	トックパドル 25×6-55" プルプイ	150
11	P 50×10-1'15"-55"交互 FR パドル	500
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
11.5	S 100×6-1'55" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-45" E	100
8	K/K/S 75×4-2'00" FR 12サイト→6サイト→S by25m	300
12	S 75×6-2'00" FR 1E1H	450
5	DW	
85.5		2900



SUNNY FISH

9月23日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
8	S 200×2-4'00" FR	400
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5.5	トックパドル 25×6-55" プルプイ	150
12	P 50×12-1'10"-50"交互 FR パドル	600
2.5	P 50×2-1'15" FR 5ストローク3"ストップ	100
14	S 100×8-1'45" FR 頑張ろう	800
3	S 25×4-40" E	100
7.5	K/K/S 75×4-1'50" FR 12サイト→6サイト→S by25m	300
11	S 75×6-1'50" FR 1E1H	450
5	DW	
86.5		3200



SUNNY FISH

9月23日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
11.5	S 200×3-3'45" FR	600
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5	トックパドル 25×6-50" プルプイ	150
10.5	P 50×12-60"-45"交互 FR パドル	600
4.5	P 50×4-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	200
12.5	S 100×8-1'35" FR 頑張ろう	800
2	S 25×4-30" E	100
6.5	K/K/S 75×4-1'40" FR 12サイト→6サイト→S by25m	300
10	S 75×6-1'40" FR 1E1H	450
5	DW	
85.5		3500



SUNNY FISH

9月23日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
14	S 200×4-3'30" FR	800
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5	トックパドル 25×6-50" プルプイ	150
10	P 50×12-60"-40"交互 FR パドル	600
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
14	S 100×10-1'25" FR 頑張ろう	1000
2	S 25×4-30" E	100
6	K/K/S 75×4-1'30" FR 12サイト→6サイト→S by25m	300
9	S 75×6-1'30" FR 1E1H	450
5	DW	
86		3850