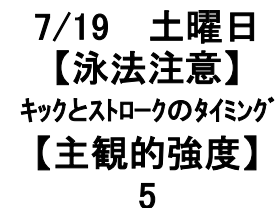
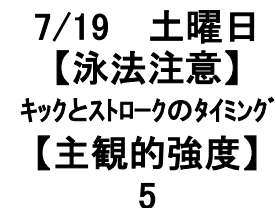
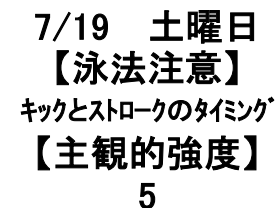
[illegible]

[illegible]

[illegible]

E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2～4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	5	1	1' 05"	4	FR	6ビート		250	0:05:25
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"		450	0:08:15
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 10"	3	FR			400	0:08:20
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR			200	0:03:50
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR			150	0:03:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2550	0:57:35

[illegible]