

UPコース割

女子

最大15名

9:00-9:30

1 レーン	飾磨西
2 レーン	飾磨東
3 レーン	姫路灘
4 レーン	大白書・朝日
5 レーン	山陽・高丘
6 レーン	増位
7 レーン	安室

9:15より9:30まで5・6・7レーンはD I V E

最大15名

9:35-10:05

1 レーン	姫路スポーツ・家島S C
2 レーン	こうでら・ルネサンス姫路
3 レーン	姫路S S
4 レーン	賢明・赤穂・姫路西・市川洗心館
5 レーン	姫路商業・龍野北
6 レーン	龍野・県立大附
7 レーン	N S I ・ B I G

9:50より10:05まで5・6・7レーンはD I V E

UPコース割

男子

最大15名

A班

13:00-13:30

1 レーン	飾磨東
2 レーン	朝日
3 レーン	姫路灘
4 レーン	大白書・増位
5 レーン	飾磨西
6 レーン	安室
7 レーン	山陽・姫路高丘

13:15より13:30まで5・6・7レーンはD I V E

最大15名

B班

13:35-14:05

1 レーン	赤穂・姫路商業
2 レーン	飾磨工・龍野高校
3 レーン	姫路西
4 レーン	県立大附・龍野北
5 レーン	NSI・BIG
6 レーン	姫路スポーツ・姫路SS・JSS姫路
7 レーン	こうでら・家島SC

13:50より14:05まで5・6・7レーンはD I V E