

UPコース割

# 女子

最大15名

9:00-9:30

1レーン	J S S 姫路・ユメサキ S S
2レーン	J S S 姫路
3レーン	S U N 網干
4レーン	S U N 姫路
5レーン	B I G 姫路
6レーン	N S I 姫路・B I G 姫路・こうでら
7レーン	こうでら

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	
2レーン	増位中・飾磨東
3レーン	飾磨西・安室
4レーン	大白書・山陽・姫路高丘
5レーン	姫路灘・賢明
6レーン	ルネサンス姫路
7レーン	姫路スポーツ・家島 S C

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

1:10-1:40

1レーン	J S S 姫路・こうでら
2レーン	J S S 姫路
3レーン	S U N 網干・ユメサキ S S
4レーン	S U N 網干
5レーン	姫路スポーツ
6レーン	B I G 姫路・姫路スポーツ
7レーン	N S I 姫路・S U N 姫路・家島 S C

1:25より1:40まで5・6・7レーンはD I V E

最大15名

B班

1:45-2:15

1レーン	山陽・飾磨東
2レーン	飾磨西・飾磨東
3レーン	安室
4レーン	朝日・安室
5レーン	大白書・増位中
6レーン	姫路灘
7レーン	ルネサンス姫路・姫路高丘

2:00より2:15まで5・6・7レーンはD I V E