

<当日の予定>

7:30	受付開始
8:30	海岸清掃
8:40	開会式
9:00 ~ 9:20	5 km<公認>/NOWS 5 km 体操・試泳・招集
9:30	5 km<公認>/NOWS 5 km スタート
11:30	5 km<公認>/NOWS 5 km 終了予定
11:30 ~ 11:50	2.5 km 体操・試泳・招集
12:00	2.5 km スタート
13:20	2.5 km 終了予定
13:20 ~ 13:40	1 km 体操・試泳・招集
13:50	1 km スタート
14:35	1 km 終了予定
14:35 ~ 14:55	リレー 体操・試泳・招集
15:05	リレー スタート
16:05	リレー 終了予定(全競技終了)
16:05	閉会式

☆各種目の受付はスタート予定時刻の1時間前に締切ります。

締切り後の受付はできませんのでご注意ください。

☆受付を済ませていない方は競技にご参加いただけませんので、時間に余裕を持ってお越しください。