

## 当初予定タイムテーブル

7:45 受付開始  
8:30 ビーチクリーン  
8:50 開会式  
9:10 5 km 体操・ウォームアップ・競技説明  
9:40 5 km スタート  
11:40 5 km 終了予定  
12:00 2.5 km 体操・ウォームアップ・競技説明  
12:30 2.5 km スタート  
13:50 2.5 km 終了予定  
14:00 リレー体操・ウォームアップ・競技説明  
14:30 リレースタート  
15:30 全競技終了  
16:00 表彰式  
16:30 懇親会  
18:00 解散



## 変更後タイムテーブル

9:00 受付開始  
9:50 ビーチクリーン  
10:10 開会式  
10:30 5 km・2.5 km 体操・ウォームアップ・競技説明  
11:00 5 km・2.5 km **同時**スタート  
12:20 2.5 km 終了予定  
13:00 5 km 終了予定  
13:10 リレー 体操・ウォームアップ・競技説明  
13:40 リレー スタート  
14:40 全競技終了 **フリータイム(温泉入浴など)**  
16:00 表彰式・懇親会  
17:30 解散

★当日の天候その他の状況により、予定は変更になることもありますので、時間に余裕を持ってお越しください。

★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。