

## <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 体操・試泳・招集
9:30	5 km スタート(一斉またはウェーブ)
11:00 ~ 11:20	500m 体操・試泳・招集
11:30	500m スタート
11:30	5 km 終了
11:35 ~ 11:55	500m × 4リレー 体操・試泳・招集
12:00	500m 終了
12:05	500m × 4リレー スタート
13:05	500m × 4リレー 終了
13:05 ~ 13:25	3 km / 1.5km 体操・試泳・招集
13:35	3 km スタート(一斉またはウェーブ)
13:40	1.5 km スタート(一斉またはウェーブ)
14:40	1.5 km 終了
15:05	3 km 終了(全競技終了)
15:05	閉会式

☆各種目の受付はスタート予定時刻の約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。