

チームごとにスロープ経由で入場し、代表者が受け付けを済ませた後、所定の場所で着替えます。

更衣室

- 女性 プール女子更衣室 烏山, 国立/アミューズ, 東スイ/新習志野/コーラル, 世田谷
 プール男子更衣室 西葛西, 波之上/トゥリJr., 大崎/三好, 目黒/大泉, 舞岡
- 男性 格技室女子更衣室 大崎, 世田谷, 舞岡
 格技室男子更衣室 烏山, 国立, アミューズ, トゥリJr.

※男性へのお願い

格技室更衣室～プールの移動時はTシャツ、ハーフパンツ等をご着用ください。

貴重品はチームごとにまとめてコーチに預けるか、女性チームメイトに頼んでプール更衣室のロッカーに保管してください。

ウォーミングアップ

グループごとに入水し、下記の順番でプール中央を使います。 ※ () 内は入水練習時間

Aグループ (9:05～9:18)

1. 烏山
2. 西葛西
3. 国立
4. 波之上

Bグループ (9:20～9:33)

1. アミューズ
2. トゥリJr.
3. 東スイ
4. 大崎

Cグループ (9:34～9:44)

1. 新習志野
2. 三好
3. 目黒

Dグループ (9:46～9:59)

1. コーラル
2. 大泉
3. 世田谷
4. 舞岡

※注意点

- ・プール中央での練習は各チーム約3分30秒です。
- ・入水中は曲をかけられません。
- ・入水時間外もプールサイドで練習可能です。その際に使う再生機器はご持参ください。