




2018年 108本チャレンジ【1分サークル】 12本 x 9セット±α
 1セット12分 セット間2分 トイレ休憩8分 2時間12分

16:40集合	3名	17:40集合	5名	18:40集合	4名	19:10集合	4名			
6レーン飛び込み側 19:02~レーン移動 ⇒9レーン飛び込み側		6レーン電光掲示板側 19:02~レーン移動 ⇒9レーン電光掲示板側		10レーン飛び込み側		10レーン電光掲示板側				
17:20 1本目 17:32 12本終了	休憩 2分	 <p>集合から36分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着替え ・説明 ・準備 ・体操 	 <p>集合から40分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着替え ・説明 ・準備 ・体操 	 <p>集合から30分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着替え ・説明 ・準備 ・体操 	17:34 13本目 17:46 24本終了	18:16 1本目 18:28 12本終了	19:20 1本目 19:32 12本終了			
17:48 25本目 18:00 36本終了	2分				18:36 13本目 18:48 24本終了	2分	19:34 13本目 19:46 24本終了	2分	19:40~ 19:40 1本目 19:52 12本終了	2分
18:02 37本目 18:14 48本終了	2分				18:50 25本目 19:02 36本終了	2分	19:54 25本目 20:06 36本終了	2分	ここから一緒にスタート 19:54 13本目 20:06 24本終了	2分
18:16 49本目 18:28 60本終了	2分				19:06 37本目 19:18 48本終了	2分	20:08 37本目 20:20 48本終了	2分	20:08 25本目 20:20 36本終了	2分
トイレ休憩	8分				19:34 61本目 19:46 72本終了	2分	20:22 49本目 20:34 60本終了	2分	20:22 37本目 20:34 48本終了	2分
18:36 61本目 18:48 72本終了	2分				19:54 73本目 20:06 84本終了	2分	20:36 61本目 20:48 72本終了	2分	20:36 49本目 20:48 60本終了	2分
18:50 73本目 19:02 84本終了	2分				20:08 85本目 20:20 96本終了	2分	20:50 73本目 21:02 84本終了	2分	20:50 61本目 21:02 72本終了	2分
レーン移動	4分				20:22 97本目 20:34 108本終了	2分	21:04 85本目 21:16 96本終了	2分	21:04 73本目 21:16 84本終了	2分
19:06 85本目 19:18 96本終了	2分						21:18 97本目 21:30 108本終了	2分	21:18 85本目 21:30 96本終了	2分
19:20 97本目 19:32 108本終了	2分									