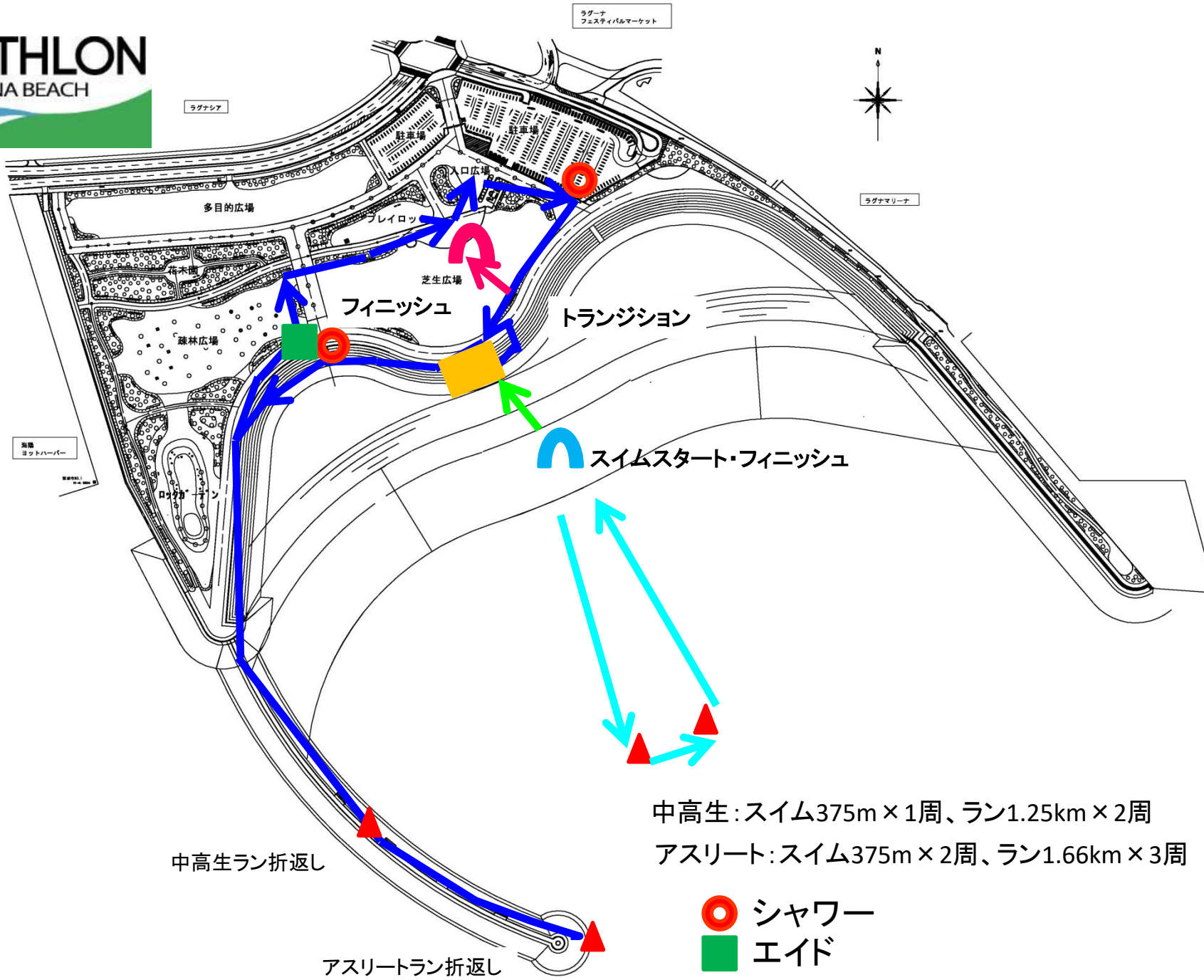




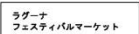
中高生: スイム375m × 1周、ラン1.25km × 2周
アスリート: スイム375m × 2周、ラン1.66km × 3周

○ シャワー
■ エイド

中高生ラン折返し

アスリートラン折返し





シャワー
エイド