

**= 游泳時間 = = 休憩時間 =**

**9:30 ~ 10:20**

**10:20 ~ 10:30**

**10:30 ~ 11:20**

**11:20 ~ 11:30**

**11:30 ~ 12:20**

**12:20 ~ 13:00**

**13:00 ~ 13:50**

**13:50 ~ 14:00**

**14:00 ~ 14:50**

**14:50 ~ 15:00**

**15:00 ~ 15:50**

**15:50 ~ 16:00**

**16:00 ~ 16:50**

**16:50 ~ 17:00**

**17:00 ~ 17:50**

**17:50 ~ 18:00**

**18:00 ~ 18:50**

**18:50 ~ 19:00**

**19:00 ~ 20:00**