



- ①小1-3 (個人・親子) : スイム 1/3 周 (100m) \* ラン 0.5 周 (1km)
- ②小4-6 (個人・親子) : スイム 1/2 周 (200m) \* ラン 1.5 周 (2.1km)  
中学生・ショート
- ③ロング・一般P・R : スイム 2 周 (700m) \* ラン 2.5 周 (3.3km)