



- 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)