

# 2012年3月 東京スイミングセンター選手クラス予定表

日	曜	行事	A6 (井上先生) (西条先生)	A5 (人見先生)	A4 (服部先生)	A3 (小泉先生)	A2 (杉田先生)	Cグループ (西条先生)	Bグループ (櫻井先生)	Aグループ (中村・加々美先生)
1	木		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	お休み	お休み	17:15-19:00	17:15-19:00	18:30-20:15
2	金		お休み	お休み	お休み	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	17:15-19:00	18:30-20:15
3	土		10:30-11:45	13:15-14:30	13:15-14:30	14:30-16:00	14:30-16:00	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30
4	日		10:30-11:45	13:15-14:30	13:15-14:30	14:30-16:00	14:30-16:00	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30
5	月		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	18:30-20:15	18:30-20:15
6	火		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	18:30-20:15	お休み
7	水		お休み							
8	木		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	お休み	お休み	17:15-19:00	17:15-19:00	18:30-20:15
9	金		お休み	お休み	お休み	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	17:15-19:00	18:30-20:15
10	土		10:30-11:45	13:15-14:30	13:15-14:30	14:30-16:00	14:30-16:00	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30
11	日		10:30-11:45	13:15-14:30	13:15-14:30	14:30-16:00	14:30-16:00	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30
12	月		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	18:30-20:15	18:30-20:15
13	火		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	18:30-20:15	お休み
14	水		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:30	17:15-18:30	お休み	お休み	18:30-20:15
15	木		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	お休み	お休み	17:15-19:00	17:15-19:00	18:30-20:15
16	金		お休み	お休み	お休み	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	17:15-19:00	18:30-20:15
17	土	ジュニア スプリント (原巳)	10:30-11:45	13:15-14:30	13:15-14:30	14:30-16:00	14:30-16:00	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30
18	日	センター内 記録会 (個人・ドレー)	下記はセンター内記録会の集合時間です。※A・B・Cグループの午前練習は行いません。							
			13:30集合	14:00集合	14:00集合	14:30集合	14:30集合	14:30集合	14:30集合	14:30集合
19	月		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	18:30-20:15	18:30-20:15
20	火		お休み							
21	水		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:30	17:15-18:30	お休み	お休み	18:30-20:15
22	木		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	お休み	お休み	17:15-19:00	17:15-19:00	18:30-20:15
23	金		お休み	お休み	お休み	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	17:15-19:00	18:30-20:15
24	土	関東春季東京都 予選会 (原巳)	10:30-11:45	13:15-14:30	13:15-14:30	14:30-16:00	14:30-16:00	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30
25	日		10:30-11:45	13:15-14:30	13:15-14:30	14:30-16:00	14:30-16:00	9:00-10:30	9:00-10:30	9:00-10:30
26	月		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	18:30-20:15	18:30-20:15
27	火	全国JO春季 (原巳)	16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-19:00	18:30-20:15	お休み
28	水		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:30	17:15-18:30	お休み	お休み	18:30-20:15
29	木		16:15-17:15	17:15-18:15	17:15-18:15	お休み	お休み	17:15-19:00	17:15-19:00	18:30-20:15
30	金		休館日							
31	土									

- ① 盗難防止の為、練習参加の際にロッカーの使用を義務付けます。  
施錠を確認できない選手につきましては、練習への参加をお断り致します。
- ② A1級以上の選手につきましては、練習中に飲料水の持込みを許可しております。  
容器は柔らかいボトルタイプの物を使用するようお願い致します。
- ③ 練習時間・競技会等のお問い合わせは担当コーチまでご連絡下さい。
- ④ ロッカールームでの飲食、休養は禁止です。

