

2012年1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 (中村先生)	
1	日		休館日								
2	月										
3	火										
4	水										
5	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	
6	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	
7	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	
8	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	
9	月		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	
10	火		お休み								
11	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	
12	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	
13	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	
14	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	
15	日	センター内記録会 (スプリント)	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。								パタフライ 出場者 14:30集合
			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	15:00集合	
16	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	
17	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	
18	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	
19	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	
20	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	
21	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	
22	日	北部公認記録会 (東京スイミングセンター)	お休み								
23	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	
24	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	
25	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	
26	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	
27	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	
28	土	東京都選手権 (辰巳)	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	
29	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	
30	月		休館日								
31	火										

- 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。

