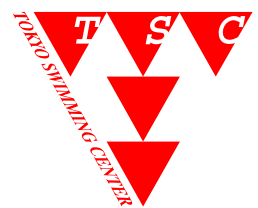


# 2020年12月 東京スイミングセンター選手クラス予定表

日	曜	行事	A7級 (大崎先生) (安藤先生)	A6級 (服部先生) (井出先生)	A5級 (加藤先生)	A4級 (立川先生)	A3級 2班 (安藤先生)	A3級 1班 (七呂先生)	A2級 (大崎先生)	A1級 (井出先生)	A級小学生 (服部先生)	AA級小学生 (山本先生)	AA級A級 中学生 (久我先生)
1	火		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:45~20:30	休み
2	水		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	19:00~20:45
3	木		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
4	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45
5	土	ブロック対抗戦	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
6	日		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
7	月		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~18:45	17:15~18:45	18:30~20:00	18:45~20:30	休み	18:45~20:45
8	火		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:45~20:30	休み
9	水		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	19:00~20:45
10	木		教室休み										
11	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45
12	土		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
13	日	センター内記録会	センター内記録会 集合時間は後日、館内掲示とHPでお知らせいたします。										
14	月		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~18:45	17:15~18:45	18:30~20:00	18:45~20:30	休み	18:45~20:45
15	火		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:45~20:30	休み
16	水		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	19:00~20:45
17	木		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
18	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45
19	土		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
20	日		教室休み										
21	月		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~18:45	17:15~18:45	18:30~20:00	18:45~20:30	休み	18:45~20:45
22	火		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:45~20:30	休み
23	水		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	19:00~20:45
24	木		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
25	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45
26	土		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
27	日		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
28	月	選手強化日	休み	休み	16:00~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~12:00	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	6:30~8:30 (新館プール)
29	火		全館休館日										
30	水												
31	木												

- ・ 予定は変更になる場合がございます。
- ・ 本館プールサイド、本館ギャラリー及び新館プールサイドでの観覧を禁止させていただきます。
- ・ A1級以上の選手は上記の他に特別練習を行います。対象者には担当コーチより別紙予定表を配布いたします。
- ・ 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ください。
- ・ 練習前後は速やかに更衣室を退出してください。更衣室での飲食、休養は禁止させていただきます。
- ・ 館内の撮影を禁止とさせていただきます。
- ・ 盗難防止の為、ロッカーの使用と施錠を義務付けます。施錠を確認できない選手は、練習への参加をお断りいたします。
- ・ 靴は靴箱か靴専用ロッカーに入れてください。更衣室ロッカー内に直接入れないようにしてください。
- ・ 新館プールでの練習時も本館更衣室を使用してください。
- ・ 選手強化日は通常の練習時間と異なります。



東京スイミングセンター

## 2020年12月 選手クラス教室休み練習予定表

12月		行事	A5級	A4級	A3級 2班	A3級 1班	A2級	A1級	A級小学生	AA級小学生	AA級・A級中高生
10日	(木)	教室休み	16:30～18:00 (新館プール)	休み	休み	16:30～18:00	休み	16:30～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	18:30～20:30
20日	(日)	教室休み	10:30～12:00	10:30～12:00	12:00～13:30	12:00～13:30	14:30～16:00 (新館プール)	17:30～19:30	17:30～19:30	17:30～19:30	13:00～15:00

①保護者の入館はできません。

②上記時間は変更となる場合がございます。

③練習予定表は東京SCホームページにて掲載しています。

④お問い合わせは各クラスの担当コーチまでご連絡ください。  
(フロントでのお問い合わせは、受け付け致しませんのでご了承ください。)