

2022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 中高生 (久我先生)
1	土	全館休館日	お休み 2021年12月29日～2022年1月4日									
2	日											
3	月											
4	火											
5	水	選手強化日	休み	休み	15:00～16:30	15:00～16:30	休み	15:00～16:30	休み	休み	7:00～9:00	7:00～9:00
6	木		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
7	金		休み	休み	休み	17:15～18:30 (新館プール)	16:15～17:15 (特別練習・ 新館プール)	17:15～18:30	17:15～18:45	18:30～20:15	17:15～19:00	18:45～20:45
8	土	東京都新春 (辰巳)	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)
9	日		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)
10	月	教室休み	休み	10:00～11:30	11:30～13:00	13:00～14:30	13:00～14:30	13:00～14:30	8:30～10:00	8:30～10:00	休み	8:30～10:00
11	火		休み	休み	休み	16:15～17:15 (特別練習・ 新館プール)	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
12	水		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
13	木		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
14	金		休み	休み	休み	17:15～18:30 (新館プール)	16:15～17:15 (特別練習・ 新館プール)	17:15～18:30	17:15～18:45	18:30～20:15	17:15～19:00	18:45～20:45
15	土		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)
16	日	北部公認 記録会 (東京SC)	全館休館日	競技会の為、お休み								
17	月		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
18	火		休み	休み	休み	16:15～17:15 (特別練習・ 新館プール)	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
19	水		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
20	木		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
21	金	KKC (辰巳)	休み	休み	休み	17:15～18:30 (新館プール)	16:15～17:15 (特別練習・ 新館プール)	17:15～18:30	17:15～18:45	18:30～20:15	17:15～19:00	18:45～20:45
22	土		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)
23	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。									
24	月		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
25	火		休み	休み	休み	16:15～17:15 (特別練習・ 新館プール)	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
26	水		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
27	木		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
28	金		休み	休み	休み	17:15～18:30 (新館プール)	16:15～17:15 (特別練習・ 新館プール)	17:15～18:30	17:15～18:45	18:30～20:15	17:15～19:00	18:45～20:45
29	土		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)
30	日	シャイ ニーズ	教室休み	休み	11:30～13:00	11:30～13:00	10:00～11:30	10:00～11:30	8:30～10:00	8:30～10:00	8:30～10:00	7:30～9:00 (新館プール)
31	月	全館休館日	休み	16:00～17:15 (新館プール)	17:15～18:30 (新館プール)	16:30～18:00	16:30～18:00	16:30～18:00	16:30～18:00	16:30～18:00	16:30～18:00	18:00～20:00

- ・ 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、教室休み、全館休館日は通常の練習時間と異なります。**
- ・ 更衣室内での**携帯電話の操作は禁止**いたします。
- ・ 更衣室内では**マスクを着用すること。また、会話は控えること。**