

2022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	A6級 (山本先生) (丸岡先生)	A5級 (立川先生)	A4級 (加藤先生)	A3級 2班 (七呂先生)	A3級 1班 (丸岡先生)	A2級 (安藤先生)	A1級 (大崎先生)	A級小学生 (山本先生)	AA級小学生 (服部先生)	AA級A級 中高生 (井出先生)
1	木		16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
2	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30 (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
3	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)
4	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)
5	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
6	火		休み	16:15~17:15 (新館プール)	休み	17:15~18:30 (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
7	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
8	木		16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
9	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30 (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
10	土	教室休み	休み									
11	日	東京都ブロック対抗 (原巴)	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	8:30~10:00
12	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
13	火		休み	16:15~17:15 (新館プール)	休み	17:15~18:30 (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
14	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
15	木		16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
16	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30 (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
17	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)
18	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)
19	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
20	火	教室休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	休み
21	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
22	木		16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
23	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30 (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
24	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)
25	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。						8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00(新館)
26	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
27	火		休み	16:15~17:15 (新館プール)	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	休み	休み	18:45~20:30	休み
28	水	教室休み	休み	休み	11:30~13:00	11:30~13:00	休み	11:30~13:00	6:30~8:30 13:30~15:30	6:30~8:30 13:30~15:30	6:30~8:30 13:30~15:30	7:00~9:00(新館) 18:30~20:30
29	木	全館休館日	休み									
30	金		休み									
31	土		休み									

の時間は特別練習です。特別練習対象者はプールサイド掲示板をご確認ください。

- ・ 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。
- ・ 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。更衣室での食事、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。
- ・ 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・スマートフォン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。
- ・ 土日の朝の入場時間は練習の15分間からです。必要以上に早く来ないでください。

