

2023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 (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 日	全館休館日	休み										
2 月		休み										
3 火		休み										
4 水		休み										
5 木	教室休み	休み	16:00~17:30	16:00~17:30	休み	16:00~17:30	休み	11:30~13:30	11:30~13:30	7:00~8:30 13:30~15:30	7:00~8:30 13:30~16:00	
6 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	
7 土	東京都新春 (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	8:30~10:00 17:30~19:30
8 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	8:30~10:00	8:30~10:00 17:30~19:30
9 月		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	休み	7:30~9:00(新館) 17:30~19:30	
10 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	
11 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	
12 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	
13 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	
14 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 17:00~18:30	8:30~10:00 17:00~18:30	8:30~10:00 17:00~18:30	7:30~9:00(新館) 15:30~17:00	
15 日	北部公認 (東京SC)	競技会開催のため、お休み										
16 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	
17 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	
18 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	
19 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	
20 金	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	18:00~20:00	
21 土	KOSUKE KITAJIMA CUP 2023 (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 15:30~17:30	8:30~10:00 15:30~17:30	8:30~10:00 15:30~17:30	7:30~9:00(新館) 15:30~17:30	
22 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)	
23 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	
24 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	
25 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	
26 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	
27 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	
28 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 17:30~19:30	8:30~10:00 17:30~19:30	8:30~10:00 17:30~19:30	7:30~9:00(新館) 17:30~19:30	
29 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 17:30~19:30	8:30~10:00 17:30~19:30	8:30~10:00 17:30~19:30	7:30~9:00(新館) 17:30~19:30	
30 月	教室休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	休み	18:00~20:00	
31 火	全館休館日	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	

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。
- ・ 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。

