

# 2023年10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 (加藤先生)	A4級 (田崎先生)	A3級 (服部先生)	A2級 (安藤先生)	A1級 (大崎先生)	A級小学生 (丸岡先生)	AA級小学生 (山本先生)	AA級.A級 中高生 (井出先生)	
1	日	教室休み ミドルディスタンス (TAC)	休み	11:30~12:30	11:30~12:30	13:00~14:30	13:00~14:30	9:30~11:00 17:30~19:30	9:30~11:00 17:30~19:30	9:30~11:00 17:30~19:30	9:30~11:00 17:30~19:30	
2	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	18:30~20:00	18:45~20:30	休み	18:45~20:45	
3	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	17:15~18:45	17:15~19:00	18:45~20:30	休み	
4	水		休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	19:00~20:45	
5	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)	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45	
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	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45	
7	土	東京都シニア (東京アクアティクスセンター)	10:30~11:30	10:30~11:30	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	7:00~8:30(新館) 15:00~17:30	
8	日		10:30~11:30	10:30~11:30	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	7:00~8:30(新館) 15:00~17:30	
9	月		10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00 15:00~17:00	8:30~10:00 15:00~17:00	休み	7:00~8:30(新館) 15:00~17:30	
10	火	教室休み	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)	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)	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	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45	
14	土	ジュニア秋手 (東京アクアティクスセンター)	10:30~11:30	10:30~11:30	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	
15	日		10:30~11:30	10:30~11:30	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	
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	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	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)	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)	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					16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	18:30~20:30	
21	土	日本短水路 (東京アクアティクスセンター)	10:30~11:30	10:30~11:30	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	7:00~8:30(新館) 15:00~17:30	
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	7:00~8:30(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	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	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)	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)	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	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	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	7:00~8:30(新館) 15:00~17:30	
29	日		10:30~11:30	10:30~11:30	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	7:00~8:30(新館) 15:00~17:30	
30	月	全館休館日	休み					休み ※招待記録会出場者は別紙案内				
31	火											

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版をご確認ください。

- ・ 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。**

