

2023年11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	水	東京SC優秀選手招待 (東京アテティクスセンター)	東京スイミングセンター優秀選手招待水泳競技大会開催の為、お休み								
2	木										
3	金										
4	土										
5	日										
6	月	全館休館日	休み								
7	火		休み	16:15~17:15	休み	17:15~18:30	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:15~陸 18:45~20:30	休み
8	水		休み	休み	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	18:30~陸 19:00~20:45
9	木		16:15~17:15	17:15~18:30	17:15~18:30	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
10	金	教室休み	休み				16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	18:30~20:30	
11	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 17:00~陸 17:30~19:30	8:30~10:00 17:00~陸 17:30~19:30	7:00~8:30(新館) 17:00~陸 17:30~19:30
12	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 17:00~陸 17:30~19:30	8:30~10:00 17:00~陸 17:30~19:30	7:00~8:30(新館) 17:00~陸 17:30~19:30
13	月		16:15~17:15	17:15~18:30	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
14	火		休み	16:15~17:15	休み	17:15~18:30	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:15~陸 18:45~20:30	休み
15	水		休み	休み	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	18:30~陸 19:00~20:45
16	木		16:15~17:15	17:15~18:30	17:15~18:30	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
17	金		16:15~17:15	休み	休み	17:15~18:30	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:15~陸 18:45~20:45
18	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 17:00~陸 17:30~19:30	8:30~10:00 17:00~陸 17:30~19:30	7:00~8:30(新館) 17:00~陸 17:30~19:30
19	日	北部公認(小豆沢) 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	8:30~10:00
20	月	教室休み	休み				16:30~18:00	16:30~18:00	休み	18:30~20:30	
21	火		休み	16:15~17:15	休み	17:15~18:30	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:15~陸 18:45~20:30	休み
22	水		休み	休み	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	18:30~陸 19:00~20:45
23	木	長水路スプリント (TAC)	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	休み	8:30~10:00 17:30~19:30	8:30~10:00 17:00~陸 17:30~19:30	8:30~10:00 17:00~陸 17:30~19:30	8:30~10:00 17:00~陸 17:30~19:30
24	金		16:15~17:15	休み	休み	17:15~18:30	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:15~陸 18:45~20:45
25	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 17:00~陸 17:30~19:30	8:30~10:00 17:00~陸 17:30~19:30	7:00~8:30(新館) 17:00~陸 17:30~19:30
26	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 17:00~陸 17:30~19:30	8:30~10:00 17:00~陸 17:30~19:30	7:00~8:30(新館) 17:00~陸 17:30~19:30
27	月		16:15~17:15	17:15~18:30	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
28	火		休み	16:15~17:15	休み	17:15~18:30	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:15~陸 18:45~20:30	休み
29	水		休み	休み	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	18:30~陸 19:00~20:45
30	木	全館休館日 ジャパンオープン	休み				16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	18:30~20:30	

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。**

