

# 2024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 (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	月	全館休館日	休み										
2	火		休み										
3	水		休み										
4	木		休み										
5	金	教室休み	休み										
6	土	東京都新幸 (東京アクアテイクセンター)	14:00~15:00 (新館プール)	15:00~16:00 (新館プール)	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00		
7	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)	15:00~17:00	15:00~17:00	15:00~17:00	15:00~17:00		
8	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) 15:00~17:00		
9	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		
10	水	教室休み	休み							16:30~18:30	18:30~20:30		
11	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	18:15~陸 18:45~20:30	18:45~20:45		
12	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		
13	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		
14	日	TSC Swim Meet (東京SC)	競技会開催の為、お休み										
15	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		
16	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		
17	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		
18	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	18:15~陸 18:45~20:30	18:45~20:45		
19	金	KKC (TAC)	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		
20	土		教室休み	休み					8:30~10:00 15:00~17:00	8:30~10:00 15:00~17:00	8:30~10:00 15:00~17:00	8:30~10:00 15:00~17:00	
21	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 15:00~17:00	8:30~10:00 15:00~17:00	8:30~10:00 15:00~17:00	8:30~10:00 15:00~17:00		
22	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		
23	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		
24	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		
25	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		
26	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		
27	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		
28	日	センター内記録会	センター内記録会 集合時間は後日、HPでお知らせいたします。					センター内記録会					
29	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		
30	火	教室休み	休み					16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	休み		
31	水	全館休館日	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。**

