

2024年7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・A級 中高生 (井出先生)	AA級小学生 (山本先生)	
1	月		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	19:00~20:45	19:00~20:45	18:45~20:45	休み	
2	火		休み	16:30~17:30	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:15	休み	18:15~陸 18:45~20:30	
3	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	18:15~陸 18:45~20:45	17:30~19:15	
4	木		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~18:45	休み	休み	17:30~19:00	17:30~19:00	19:00~20:45	18:15~陸 18:45~20:30	
5	金		16:30~17:30	休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	18:45~20:30	18:15~陸 18:45~20:45	17:30~19:15	
6	土		10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
7	日	北部公認記録会 (小豆沢)	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
8	月		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	19:00~20:45	19:00~20:45	18:45~20:45	休み	
9	火	教室休み	休み	15:30~16:30	休み	15:30~16:30	15:30~16:30	16:30~18:00	16:30~18:00	休み	16:30~18:30	
10	水		休み							18:30~20:30	16:30~18:30	
11	木		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~18:45	休み	休み	17:30~19:00	17:30~19:00	19:00~20:45	18:15~陸 18:45~20:30	
12	金		16:30~17:30	休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	18:45~20:30	18:15~陸 18:45~20:45	17:30~19:15	
13	土	東京都中学 (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	13:00~14:30	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
14	日		10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
15	月		10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
16	火		休み	16:30~17:30	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:15	休み	休み	
17	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	18:45~20:45	17:30~19:15	
18	木		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~18:45	休み	休み	17:30~19:00	17:30~19:00	19:00~20:45	18:15~陸 18:45~20:30	
19	金		16:30~17:30	休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	18:45~20:30	17:30~19:30	17:30~19:15	
20	土	関東高校 (茨城)	休み					9:30~11:00 16:30~18:30	9:30~11:00 16:30~18:30	9:30~11:00 16:30~18:30	別紙案内	
21	日		11:00~12:00	11:00~12:00	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	9:30~11:00 16:30~18:30	9:30~11:00 16:30~18:30	9:30~11:00 16:30~18:30		
22	月		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	19:00~20:45	19:00~20:45	18:45~20:45		
23	火		休み	16:30~17:30	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:30	休み		
24	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:30		
25	木		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~18:45	休み	休み	17:30~19:15	17:30~19:15	19:00~20:45	別紙案内	
26	金		16:30~17:30	休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:15	18:45~20:30	17:30~19:30		
27	土	JO予選 (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	13:00~14:30	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30		
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、館内掲示とHPでお知らせいたします。					9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30		
29	月		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	19:00~20:45	19:00~20:45	18:45~20:45		
30	火	全館休館日	休み									
31	水			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。**

