

2024年12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	ジャパンオープン (東京アクアテイクセンター)	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 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
2	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	休み	18:45~20:45	
3	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	18:15~陸 18:45~20:30	休み	
4	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
5	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	18:15~陸 18:45~20:30	19:00~20:45	
6	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	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
7	土	ブロック対抗 (東京アクアテイクセンター)	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00	
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	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00	
9	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	休み	18:45~20:45	
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	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
12	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	18:15~陸 18:45~20:30	19:00~20:45	
13	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	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
14	土	都県選抜対抗 (千葉県国際総合水泳場)	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	
15	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 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00	
16	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	休み	18:45~20:45	
17	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	18:15~陸 18:45~20:30	休み	
18	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
19	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	18:15~陸 18:45~20:30	19:00~20:45	
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		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	
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。					センター内記録会				
23	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	休み	18:45~20:45	
24	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	18:15~陸 18:45~20:30	休み	
25	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
26	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	18:15~陸 18:45~20:30	19:00~20:45	
27	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	17:30~19:15	18:45~20:45	
28	土	教室休み	休み	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~12:00	10:30~12:00	8:30~10:00 14:00~16:00	8:30~10:00 14:00~16:00	8:30~10:00 14:00~16:00	8:30~10:00 18:30~20:30	
29	日	全館休館日	休み									
30	月		休み									
31	火		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。**

