

2025年5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 中1以下 (山本先生)	AA級 中2以上 (井出先生)
1	木	教室休み	休み					16:30～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	休み
2	金							休み			19:00～20:45
3	土							8:00～10:00	8:00～10:00	8:00～10:00	8:00～10:30
4	日							14:30～16:30	14:30～16:30	14:30～16:30	14:30～16:30
5	月							8:00～10:00	8:00～10:00	8:00～10:00	8:00～10:30
6	火							14:30～16:30	14:30～16:30	14:30～16:30	14:30～16:30
7	水		休み	10:30～11:30	休み	13:00～14:30	13:00～14:30	9:00～10:30	9:00～10:30	9:00～10:30	休み
8	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
9	金	教室休み	休み					16:30～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	18:30～20:30
10	土	ジュニア長水路 13歳以上 (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	9:00～10:30	9:00～10:30	9:00～10:30
11	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 16:00～陸	14:30～16:00 16:00～陸	14:30～16:00
12	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
13	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
14	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
15	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
16	金	茨城カップ (笠松)	16:30～17:30	休み	休み	17:30～18:45	17:30～18:45	17:30～19:00	17:30～19:15	17:30～19:15	18:15～陸 18:45～20:45
17	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	9:00～10:30	9:00～10:30	9:00～10:30
18	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 16:00～陸	14:30～16:00 16:00～陸	14:30～16:00 16:00～陸
19	月		16:30～17:30	17:30～18:45	17:30～18:45	17:30～19:00	17:30～19:00	9:00～10:30	9:00～10:30	9:00～10:30	9:00～10:30
20	火	教室休み	休み					14:30～16:00	14:30～16:00 16:00～陸	14:30～16:00 16:00～陸	14:30～16:00 16:00～陸
21	水		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
22	木		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
23	金		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
24	土	高校春季 (東京アクアティクスセンター)	16:30～17:30	17:30～18:45	17:30～18:45	17:30～19:00	17:30～19:00	17:30～19:00	18:45～20:30	17:30～19:15	18:15～陸 18:45～20:45
25	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	9:00～10:30	9:00～10:30	9:00～10:30
26	月	センター内記録会 北部公認	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	9:00～10:30
27	火		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
28	水		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	19:00～20:45
29	木		16:30～17:30	17:30～18:45	17:30～18:45	17:30～19:00	17:30～19:00	17:30～19:00	17:30～19:15	18:15～陸 18:45～20:30	19:00～20:45
30	金	全館休館日	休み					16:30～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	18:30～20:30
31	土		休み					9:00～10:30	9:00～10:30	9:00～10:30	9:00～10:30
			休み					14:30～16:00	14:30～16:00	14:30～16:00	14:30～16:00

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。
- ・ 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。

