

2025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 中2以上 (井出先生)	AA級 中1以下 (山本先生)
1	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
2	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
3	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
4	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
5	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
6	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 16:00~陸
7	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
8	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
9	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
10	木	教室休み	休み	休み	休み	休み	休み	17:30~19:00	17:30~19:00	19:00~20:45	18:15~陸 18:45~20:30
11	金		休み	休み	休み	15:30~16:30	15:30~16:30	16:30~18:00	16:30~18:00	18:30~20:30	16:30~18:30
12	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 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸
13	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 16:00~陸
14	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
15	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
16	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
17	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
18	金	教室休み	休み					16:30~18:00	16:30~18:00	18:30~20:30	16:30~18:30
19	土	関東高校 (埼玉)	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
20	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 16:00~陸
21	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
22	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
23	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	
24	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	
25	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	
26	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	14:30~16:00	14:30~16:00	14:30~16:00	
27	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	別紙案内
28	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	
29	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	
30	水	全館休館日	休み								
31	木			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。
- ・ **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。

