

2017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 | A7級 (服部先生) | A6級 (久我先生) | A5級 (加藤先生) | A4級 (七呂先生) | A3級 小3以上 (大崎先生) | A2級 小4以上 (加々美先生) | A2級小3以下 A3級小2以下 (荻野先生) | A1級小学生 (井出先生) | A級小学生 (山本先生) | AA級小学生 (服部先生) | AA級.A級 中高生 (久我先生) | |
|----|---|-----------------|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|-----------------------|------------------------|------------------------------|------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------|
| 1 | 土 | | 10:30-11:45 | 11:45-13:00 | 13:00-14:30 | 13:00-14:30 | 14:45-16:30 | 14:45-16:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 18:00-19:30 | |
| 2 | 日 | 北部公認記録会 | 競技会に出場しない選手はお休み | | | | | | | | | | | |
| 3 | 月 | | 15:00-16:00 16:15-17:15 | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-19:15 | 18:45-20:45 | お休み | 18:45-20:45 | |
| 4 | 火 | | お休み | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | お休み | 17:15-19:15 | 17:15-19:15 | 18:00-20:45 | お休み | |
| 5 | 水 | | 15:00-16:00 16:15-17:15 | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | お休み | お休み | 18:00-20:45 | 18:45-20:45 | |
| 6 | 木 | | 15:00-16:00 16:15-17:15 | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | お休み | お休み | 17:15-18:45 | 17:15-19:15 | 17:15-19:15 | 18:00-20:45 | 19:15-21:15 | |
| 7 | 金 | | お休み | お休み | お休み | お休み | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-19:15 | 17:15-19:15 | 18:00-20:45 | 19:15-21:15 | |
| 8 | 土 | | 10:30-11:45 | 11:45-13:00 | 13:00-14:30 | 13:00-14:30 | 14:45-16:30 | 14:45-16:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 19:00-21:00 | |
| 9 | 日 | 東京都実業団/ 国体予選 | 10:30-11:45 | 11:45-13:00 | 13:00-14:30 | 13:00-14:30 | 14:45-16:30 | 14:45-16:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 19:00-21:00 | |
| 10 | 月 | | 15:00-16:00 16:15-17:15 | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-19:15 | 18:45-20:45 | お休み | 18:45-20:45 | |
| 11 | 火 | | お休み | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | お休み | 17:15-19:15 | 17:15-19:15 | 18:00-20:45 | お休み | |
| 12 | 水 | | 15:00-16:00 16:15-17:15 | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | お休み | お休み | 18:00-20:45 | 18:45-20:45 | |
| 13 | 木 | | 15:00-16:00 16:15-17:15 | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | お休み | お休み | 17:15-18:45 | 17:15-19:15 | 17:15-19:15 | 18:00-20:45 | 19:15-21:15 | |
| 14 | 金 | | お休み | お休み | お休み | お休み | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-19:15 | 17:15-19:15 | 別紙案内 | | |
| 15 | 土 | 都中学 (辰巳) | 10:30-11:45 | 11:45-13:00 | 13:00-14:30 | 13:00-14:30 | 14:45-16:30 | 14:45-16:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | | | |
| 16 | 日 | | 10:30-11:45 | 11:45-13:00 | 13:00-14:30 | 13:00-14:30 | 14:45-16:30 | 14:45-16:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | | | |
| 17 | 月 | 選手強化日 | お休み | お休み | 10:30-12:00 | 10:30-12:00 | 10:30-12:00 | 14:00-15:30 | 8:30-10:30 | 8:30-10:30 | 8:30-10:30 | | | |
| 18 | 火 | | お休み | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | お休み | 17:15-19:15 | 17:15-19:15 | | | |
| 19 | 水 | | 15:00-16:00 16:15-17:15 | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | お休み | お休み | | | |
| 20 | 木 | | お休み | | | | | | | | | | | |
| 21 | 金 | | お休み | お休み | お休み | お休み | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-19:15 | 17:15-19:15 | | | |
| 22 | 土 | JO予選 (辰巳) | 関東高校 (栃木) | センター 内記録会 | 10:30-11:45 | 11:45-13:00 | 13:00-14:30 | 13:00-14:30 | 14:45-16:30 | 14:45-16:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 別紙案内 |
| 23 | 日 | | | | 下記はセンター内記録会の集合時間です。 | | | | | | | | | |
| | | | | | 13:30集合 | 13:30集合 | 14:00集合 | 14:00集合 | 14:30集合 | 14:30集合 | 14:30集合 | 14:30集合 | 14:30集合 | |
| 24 | 月 | | | | 15:00-16:00 16:15-17:15 | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 10:00-12:00 17:15-18:45 | 10:00-12:00 17:15-19:15 | 10:00-12:00 18:45-20:45 | |
| 25 | 火 | | | | お休み | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | お休み | 17:15-19:15 | 12:30-14:30 | |
| 26 | 水 | | | | 15:00-16:00 16:15-17:15 | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 12:30-14:30 | お休み | お休み | |
| 27 | 木 | | | | 15:00-16:00 16:15-17:15 | 16:15-17:15 | 17:15-18:30 | 17:15-18:30 | お休み | お休み | 17:15-18:45 | 12:30-14:30 | 17:15-19:15 | |
| 28 | 金 | | | | お休み | お休み | お休み | お休み | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-18:45 | 17:15-19:15 | 17:15-19:15 | |
| 29 | 土 | | | | 10:30-11:45 | 11:45-13:00 | 13:00-14:30 | 13:00-14:30 | 14:45-16:30 | 14:45-16:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | 9:00-10:30 | |
| 30 | 日 | 国体予選 | 全館休館日 | | | | | | | | | | | |
| 31 | 月 | | | | | | | | | | | | | |

※ 夏休み中(7月24日(月)~8/26(土))の練習時間が一部変更となります。

- 靴は靴箱か靴専用ロッカーに入れて下さい。更衣ロッカー内にはしまわないようにして下さい。
- ロッカールームでの飲食、休養は禁止です。
- 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下さい。
- 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致します。
- A-5級以上のクラスは練習中の撮影を禁止とさせていただきます。なお、センター内記録会では引き続き撮影許可証を発行致しますので、ご利用くださいますようお願い申し上げます。

