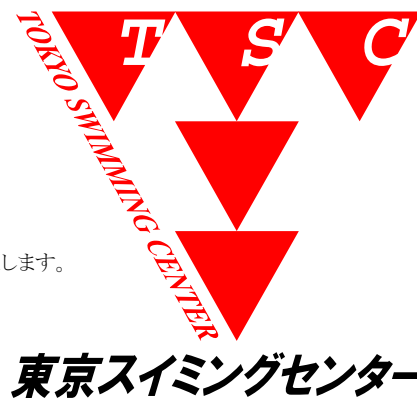


# 2020年10月 東京スイミングセンター選手クラス予定表

日	曜	行事	A7級 (大崎先生) (安藤先生)	A6級 (服部先生) (井出先生)	A5級 (加藤先生)	A4級 (立川先生)	A3級 2班 (安藤先生)	A3級 1班 (七呂先生)	A2級 (大崎先生)	A1級 (井出先生)	A級小学生 (服部先生)	AA級小学生 (山本先生)	AA級.A級 中学生 (久我先生)
1	木	選手強化日	休み	休み	17:00~18:30 (新館プール)	15:30~17:00	15:00~16:30	16:30~18:00	15:00~16:30	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	18:30~20:30
2	金	日本学生選手権	16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45
3	土		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
4	日		教室休み										
5	月		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~18:45	17:15~18:45	18:30~20:00	18:45~20:30	休み	18:45~20:45
6	火		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:45~20:30	休み
7	水		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	19:00~20:45
8	木		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
9	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45
10	土		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
11	日		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
12	月		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~18:45	17:15~18:45	18:30~20:00	18:45~20:30	休み	18:45~20:45
13	火		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:45~20:30	休み
14	水		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	19:00~20:45
15	木		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
16	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45
17	土	日本選手権 (25m)	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
18	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でお知らせいたします。										
19	月		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~18:45	17:15~18:45	18:30~20:00	18:45~20:30	休み	18:45~20:45
20	火		教室休み										
21	水		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	19:00~20:45
22	木		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
23	金		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	休み	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45
24	土	東京都秋季 短水路記録会	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
25	日		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	14:30~16:00 (新館プール)	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)
26	月		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~18:45	17:15~18:45	18:30~20:00	18:45~20:30	休み	18:45~20:45
27	火		16:15~17:15 (新館プール)	休み	休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	17:15~19:00	18:45~20:30	休み
28	水		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	17:15~18:30	休み	18:30~20:00	休み	休み	17:15~19:00	19:00~20:45
29	木		休み	16:15~17:15 (新館プール)	17:15~18:30 (新館プール)	休み	休み	17:15~18:30	休み	17:15~18:45	17:15~18:45	18:45~20:30	18:45~20:45
30	金		全館休館日										
31	土		全館休館日										

- ・ 予定は変更になる場合がございます。
- ・ 本館プールサイド及び新館プールサイドでの観覧を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。
- ・ A1級以上の選手は上記の他に特別練習を行います。対象者には担当コーチより別紙予定表を配布いたします。
- ・ 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。更衣室での飲食、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。
- ・ 選手強化日は通常の練習時間と異なります。



# 2020年10月 選手クラス教室休み練習予定表

10月		行事	A5級	A4級	A3級 2班	A3級 1班	A2級	AA級・A級 中高生
4日	(日)	教室休み	11:45～13:00	12:00～13:15	13:15～14:30	13:00～14:15	14:00～15:15 (新館プール)	7:00 集合 15:00 集合
20日	(火)	教室休み	休み	休み	休み	16:30～18:00 (新館プール)	16:30～18:00	休み
30日	(金)	全館休館日	休み	休み	16:30～18:00 (新館プール)	休み	16:30～18:00	18:30～20:30
31日	(土)	全館休館日	10:30～12:00	10:30～12:00	12:00～13:30	12:00～13:30	14:30～16:00 (新館プール)	13:00～15:00

①保護者の入館はできません。

②上記時間は変更となる場合がございます。

③練習予定表は東京SCホームページにて掲載しています。

④お問い合わせは各クラスの担当コーチまでご連絡ください。  
(フロントでのお問い合わせは、受け付け致しませんのでご了承ください。)