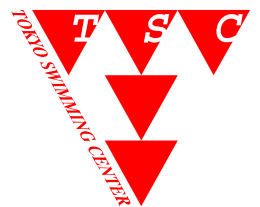


# 2021年1月 東京スイミングセンター選手クラス予定表

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	金												
2	土		全館休館日										
3	日		全館休館日										
4	月		全館休館日										
5	火	選手強化日	17:30~18:30 (新館プール)	17:30~18:30 (新館プール)	16:00~17:30 (新館プール)	12:00~13:30	12:00~13:30	18:00~19:30	18:00~19:30	7:30~9:00	7:30~9:00	7:30~9:00	6:30~8:30 (新館プール)
6	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	休み	19:00~20:45
7	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
8	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
9	土	東京都新春大会	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)
10	日		教室休み										
11	月		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	休み	7:30~9:00 (新館プール)
12	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
13	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
14	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
15	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
16	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)
17	日	北部公認記録会	教室休み										
18	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
19	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
20	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
21	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
22	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
23	土	KOSUKE KITAJIMA CUP	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)
24	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。										
25	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
26	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
27	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
28	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
29	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
30	土		全館休館日										
31	日		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、本館ギャラリー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。
- ・ 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。
- ・ 更衣室内での携帯電話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。



# 2021年1月 選手クラス教室休み練習予定表

1月		行事	A5級	A4級	A3級 2班	A3級 1班	A2級	AA級・A級 中高生
10日	(日)	教室休み	10:00～11:30	10:00～11:30	11:30～13:00	11:30～13:00	11:30～13:00	13:00～15:00
30日	(土)	全館休館日	10:00～11:30	10:00～11:30	13:30～15:00	13:30～15:00	13:30～15:00	11:30～13:30
31日	(日)	全館休館日	10:00～11:30	10:00～11:30	競技会出場の為、お休み			11:30～13:30

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。)