

2021年4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 (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 中高生 (久我先生)	
1	木		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	
2	金		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	16:15~17:15 (特別練習・ 新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45	
3	土	日本選手権 東京五輪代表選考会 (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 (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		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)	
5	月		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		休み	休み	休み	16:15~17:15 (特別練習・ 新館プール)	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	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		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		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	16:15~17:15 (特別練習・ 新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45	
10	土		教室休み	休み	10:30~12:00	10:30~12:00	12:30~14:00	12:30~14:00	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		北部公認記録会 (小豆沢)	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			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		休み	休み	休み	16:15~17:15 (特別練習・ 新館プール)	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	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		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		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	16:15~17:15 (特別練習・ 新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	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	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、館内掲示とHPでお知らせいたします。										
19	月		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	休み	休み	休み	休み	16:30~18:00 (新館プール)	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:00	18:00~20:00	休み	
21	水		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		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		休み	休み	休み	17:15~18:30 (新館プール)	16:15~17:15 (特別練習・ 新館プール)	17:15~18:30	17:15~18:45	18:30~20:15	17:15~19:00	18:45~20:45	
24	土		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	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		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		休み	休み	休み	16:15~17:15 (特別練習・ 新館プール)	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	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	全館休館日	休み	10:30~12:00	休み	休み	10:30~12:00	休み	8:30~10:00	8:30~10:00	8:30~10:00	7:30~9:00 (新館プール)	
30	金		休み	休み	休み	16:30~18:00 (新館プール)	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	18:30~20:30	

- ・ 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。

