

2025年3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級小学生 (山本先生)	AA級.A級 中高生 (井出先生)	
1	土	ジュニアスプリント (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	9:00~10:30 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	
2	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	14:30~16:00	14:30~16:00	9:00~10:30 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	
3	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	休み	18:45~20:45	
4	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	18:15~陸 18:45~20:30	休み	
5	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
6	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	18:15~陸 18:45~20:30	19:00~20:45	
7	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	17:30~19:15	18:45~20:45	
8	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 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 14:30~16:00	
9	日	教室休み	休み	11:00~12:00	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 14:30~16:00	
10	月		休み									
11	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	18:15~陸 18:45~20:30	休み	
12	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
13	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	18:15~陸 18:45~20:30	19:00~20:45	
14	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	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
15	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 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 14:30~16:00	
16	日	センター内記録会 北部シャイニーズ	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。						センター内記録会 9:00~10:30 9:00~10:30 9:00~10:30 9:00~10:30			
17	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	休み	18:45~20:45	
18	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	18:15~陸 18:45~20:30	休み	
19	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
20	木	教室休み	休み									
21	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	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
22	土	日本選手権 (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 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 14:30~16:00	
23	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 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 14:30~16:00	
24	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	休み	18:45~20:45	
25	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	18:15~陸 18:45~20:30	休み	
26	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
27	木	JO春季 (東京アクアティクスセンター)	16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~18:45	休み	休み	17:30~19:00	17:30~19:15	17:30~19:15	19:00~20:45	
28	金		16:30~17:30	休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
29	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 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 <small>14:30~16:00 16:00~陸</small>	9:00~10:30 14:30~16:00	
30	日	全館休館日	休み									
31	月		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。
- ・ 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。
- ・ **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。

