

2025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 (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 (丸岡先生) | AA級 中1以下 (山本先生) | AA級 中2以上 (井出先生) | |
|----|---|----------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--|
| 1 | 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 | |
| 2 | 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 | |
| 3 | 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 | |
| 4 | 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 | |
| 5 | 土 | ジュニア短水路 (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 | 14:30~16:00 | |
| 6 | 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 | 14:30~16:00 | |
| 7 | 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 | |
| 8 | 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 | |
| 9 | 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 | |
| 10 | 木 | 教室休み | 休み | | | | | 16:30~18:00 | 16:30~18:00 | 16:30~18:30 | 18:30~20:30 | |
| 11 | 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 | |
| 12 | 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 14:30~16:00 | 9:00~10:30 14:30~16:00 | 9:00~10:30 14:30~16:00 | |
| 13 | 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。 | | | | | センター内記録会 9:00~10:30 9:00~10:30 9:00~10:30 9:00~10:30 | | | | |
| 14 | 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 | |
| 15 | 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 | |
| 16 | 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 | |
| 17 | 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 | |
| 18 | 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 | |
| 19 | 土 | 都春季 (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 14:30~16:00 | 9:00~10:30 14:30~16:00 | 9:00~10:30 14:30~16:00 | |
| 20 | 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 14:30~16:00 | 9:00~10:30 14:30~16:00 | 9:00~10:30 14:30~16:00 | |
| 21 | 月 | 教室休み | 休み | | | | | 16:30~18:00 | 16:30~18:00 | 休み | 18:00~20:00 | |
| 22 | 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 | |
| 23 | 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 | |
| 24 | 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 | |
| 25 | 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 | |
| 26 | 土 | ジュニア長水路 12歳以下 (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 14:30~16:00 | 9:00~10:30 14:30~16:00 | 9:00~10:30 14:30~16:00 | |
| 27 | 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 14:30~16:00 | 9:00~10:30 14:30~16:00 | 9:00~10:30 14:30~16:00 | |
| 28 | 月 | 教室休み | 休み | | | | | 16:30~18:00 | 16:30~18:00 | 休み | 18:00~20:00 | |
| 29 | 火 | 全館休館日 | 休み | | | | | 未定 ※決まり次第、HPに再掲載いたします。 | | | | |
| 30 | 水 | | 休み | | | | | 未定 ※決まり次第、HPに再掲載いたします。 | | | | |

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。
- ・ 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。

