

2025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	A6級 (田崎先生) (千葉先生)	A5級 (安藤先生)	A4級 (山元先生)	A3級 (山本先生)	A2級 (服部先生)	A1級 (大崎先生)	A級 (田崎先生)	AA級中1以下 (丸岡先生)	AA級中2以上 (井出先生)	
1	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
2	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 18:45~20:45	19:00~20:45	
3	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	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
4	土	ジュニア短水路 (東京アグテイクスセンター)	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	
5	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	
6	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	
7	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 18:45~20:45	休み	
8	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
9	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	18:45~20:45	19:00~20:45	
10	金	教室休み	休み	休み	休み	休み	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	18:30~20:30	
11	土		休み	休み	12:00~13:30	12:00~13:30	12:00~13:30	9:00~10:30 14:00~16:00	9:00~10:30 14:00~16:00	9:00~10:30 16:00~18:00	9:00~10:30 14:00~16:00	
12	日	東京都シニア (TAC)	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 15:30~陸 16:00~18:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
13	月		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	18:15~陸 18:45~20:45	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
14	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 18:45~20:45	休み	
15	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
16	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 18:45~20:45	19:00~20:45	
17	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	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
18	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 15:30~陸 16:00~18:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
19	日	日本短水路 (東京アグテイクスセンター)	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 15:30~陸 16:00~18:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
20	月	教室休み	休み	休み	休み	休み	休み	16:30~18:00	16:30~18:00	休み	18:30~20:30	
21	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 18:45~20:45	休み	
22	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
23	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 18:45~20:45	19:00~20:45	
24	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	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
25	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 16:00~18:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
26	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。						9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30
27	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	
28	火		休み					16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	休み	
29	水	全館休館日	休み					休み ※TSC招待出場者は別紙案内				
30	木		休み					休み ※TSC招待出場者は別紙案内				
31	金		休み					休み ※TSC招待出場者は別紙案内				

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。**
- ・ 土日の朝の入場時間は練習の15分間からです。必要以上に早く来ないでください。

