2025年11月 東京スイミングセンター選手クラス予定表

日本語 日本		_		A C (AT									
Table Ta	田	曜	行事									AA級中2以上 (井出先生)	
1	1	+							•				
			(東京アリアナイリスセンター)			東京スク	(ミングセンター)	憂秀選手招待水泳	競技大会開催の為	る、お休み			
	3	月	()	PERSONNEL CONTROL OF THE PROPERTY OF THE PROPERTY OF THE PERSONNEL CONTROL OF THE PERSONNEL CONT									
18 18 18 18 18 18 18 18	4	火	全館休館日										
18. 17.30 - 18.45 17.30 - 18.45 17.30 - 18.45 17.30 - 18.45 17.30 - 18.45 17.30 - 18.45 17.30 - 18.45 17.30 - 19.00 17.30 - 19.00 17.30 - 19.00 18.45 - 20.45 19.00 19.00 - 10.30 19.00 19.00 - 10.30 19.0												10:15~. 味	
1	5	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:30	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	18:45~20:45	19:00~20:45	
1	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	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
日 日 日 日 日 日 日 日 日	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	
10 日												14:30~16:00 16:00~陸	
18-14 18-15 18	9	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	
1			(RE79=710K10)						14:30~16:00	14:30~16:00 16:00~陸	16:00~18:00	14:30~16:00 16:00~陸	
12 次 休み 休み 休み 休み 17:30~18:45 17:30~18:45 18:45~20:15 休み 休み 17:30~19:30 18:45~20:45 19:00 19:00 18:45~20:45 19:00 19:	10	月	教室休み			休み			16:30~18:00	16:30~18:00	休み	18:00~20:00	
12 次	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	18:45~20:45	休み	
14 全 16:30~17:30 休み 休み 休み 17:30~18:45 17:30~18:45 17:30~19:00 18:45~20:30 17:30~19:30 9:00 10:30 9:00~10:30	12	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
14 全 16:30~17:30 株分 株分 株分 17:30~18:45 17:30~18:45 17:30~19:30 17:30~19:30 17:30~19:30 18:44 15:30~18:45 17:30~18:4	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	18:45~20:45	19:00~20:45	
15 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 15:30~16:30 18:45 18:45 17:30~16:00 15:30~16:00 15:30~16:00 15:30~16:30 18:45 18:45 18:45 17:30~16:00 15:30~16:00 15:30~16:30 13:30~1	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	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
16 日 北部公路(小豆沢 10:30~11:30 13:00~14	15	+		10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30	
10 日 28m2(2019) 10:30~11:30 10:30~11:30 13:30~14:30 14:30~16:00 16:30~18:00 16:30~	10					20.00	20100 21100	20100 21100	14:30~16:00	14:30~16:00 16:00~陸	15:30~陸 16:00~18:00	14:30~16:00 16:00~陸	
14:30~16:00 14:30~16:00 15:30~8 iso 18:00 14:30 14:30~16:00 15:30~8 iso 18:00 14:30 14:30~16:00 14:30~16:00 15:30~8 iso 14:30 14:30 14:30~16:00 14:30~16:00 15:30~8 iso 14:30 14:30 14:30~16:00 15:30~8 iso 18:45~20:45 18:45~20:45 17:30~18:45 17:30~18:45 17:30~18:45 17:30~19:00 17:30~19:15 18:45~20:45 18:45~20:30 17:30~18:30 18:3	16	В	北部公認(小豆沢)	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30	
18 大												14:30~16:00 18:45~20:45	
18 大	17	Л		10.30 ~ 17.30	17.30 ~ 18.45	17.30 ~ 18.45	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	19.00 -20.43	19.00 - 20.43	prox.	16.45 -20.45	
19 水 休み 休み 休み 17:30~18:45 17:30~18:45 18:45~20:15 休み 休み 17:30~19:30 18:45 18:45~20:15 18:45 18:45~20:30 16:30~18:30 18:30	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		休み	
16:30~17:30 休み 休み 休み 17:30~18:45 17:30~18:45 17:30~19:00 18:45~20:30 17:30~19:30 18:45	19	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
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 18:45~20:30 17:30~19:30 18:45~20:30 17:30~19:30 18:45~20:30 17:30~19:30 18:45~20:30 17:30~19:30 18:45~20:30 17:30~19:30 18:45~20:30 17:30~19:30 18:45~20:30 17:30~19:30 18:45~20:45 18	20	木	教室休み	休み					16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	18:30~20:30	
10:30~11:30 10:30~11:30 13:00~14:30 13:00~14:30 14:30~16:00 14:30~16:30	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	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 14:30~16:00 9:00~10:30 9:00~10:30 9:00~10:30 9:00~10:30 9:00~10:30 9:00~10:30 9:00~10:30 14:30~16:30 14:30	22	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	
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。		Ш										14:30~16:00 16:00~陸	
10:30~11:30 10:30~11:30 13:00~14:30 13:00~14:30 13:00~14:30 9:00~10:30 9:00~10:30 14:30~16:30 18:45~20:45	23	日	センター内記録会						9:00~10:30			9:00~10:30	
10:30~11:30 10:30~11:30 13:00~14:30 13:00~14:30 14:30~16:30				集合時间は俊日、貼内掲示とHPでお知りせいたします。					0.00 10.00				
17:30~18:45 17:30~18:45 17:30~18:45 17:30~19:00 17:30~19:15 18:45~20:45	24	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 14:30~16:30	
16:30~17:30 17:30~18:45 17:30~18:45 18:45~20:15 休み 休み 17:30~19:30 18:45~20:45 18	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		休み	
16:30~17:30 17:30~18:45 17:30~18:45 17:30~18:45 17:30~18:45 17:30~19:00 17:30~19:00 18:45~20:45 19:00 18:45~20:45 19:00 18:45~20:45 19:00 18:45~20:45 18	26	水		休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	18:45~20:15	休み	休み	17:30~19:30	18:15~陸 18:45~20:45	
28 金 16:30~17:30 休み 休み 17:30~18:45 17:30~19:00 18:45~20:30 17:30~19:30 18:45~20:30 18:45	27	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		19:00~20:45	
29 ± 10:30~11:30 10:30~14:30 13:00~14:30 13:00~14:30 13:00~14:30 14:30~16:00 14:30~16:00 16:00~膣 15:30~膣 16:00~18:00 14:30~16:00 14:30~16:00 16:00~膣 15:30~膣 16:00~18:00 14:30~16:00 14:	28	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	
30 日	29	±	ジャパンオーブン	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 16:00~陸	
全館休館日	30	日	全館休館日			休み			9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30	

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。

- ・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。

