

2025年11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	土	東京SC優秀選手招待 (東京アスレティクスセンター)	東京スイミングセンター優秀選手招待水泳競技大会開催の為、お休み								
2	日										
3	月										
4	火	全館休館日									
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
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
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 14:30～16:00 16:00～陸	9:00～10:30 16:00～18:00	9:00～10:30 14:30～16:00 16:00～陸
9	日	都県選抜対抗戦 東京都予選 (京王アリーナTOKYO)	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 16:00～陸	9:00～10:30 16:00～18:00	9:00～10:30 14:30～16:00 16:00～陸
10	月	教室休み	休み					16:30～18:00	16:30～18:00	休み	18:00～20:00
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
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
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
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
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 14:30～16:00 16:00～陸	9:00～10:30 15:30～陸 16:00～18:00	9:00～10:30 14:30～16:00 16:00～陸
16	日	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 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
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 18:45～20:45	休み
19	水		休み	休み	17:30～18:45	17:30～18:45	18:45～20:15	休み	休み	17:30～19:30	18:15～陸 18:45～20:45
20	木	教室休み	休み					16:30～18:00	16:30～18:00	16:30～18:30	18:30～20:30
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
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 14:30～16:00	9:00～10:30 14:30～16:00 16:00～陸	9:00～10:30 15:30～陸 16:00～18:00	9:00～10:30 14:30～16:00 16:00～陸
23	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
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	9:00～10:30 14:30～16:30	休み	9:00～10:30 14:30～16:30
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 18:45～20:45	休み
26	水		休み	休み	17:30～18:45	17:30～18:45	18:45～20:15	休み	休み	17:30～19:30	18:15～陸 18:45～20:45
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	18:15～陸 18:45～20:45	19:00～20:45
28	金	ジャパンオープン	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
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 14:30～16:00 16:00～陸	9:00～10:30 15:30～陸 16:00～18:00	9:00～10:30 14:30～16:00 16:00～陸
30	日		休み					9:00～10:30	9:00～10:30	9:00～10:30	9:00～10:30
		全館休館日									

- ・ **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。**

