

2025年12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	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		
2	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		
3	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		
4	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		
5	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		
6	土	ブロック対抗 (東京アグ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		
7	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		
8	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		
9	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		
10	水	教室休み	休み							16:30~18:30	18:30~20:30		
11	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		
12	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	18:45~20:45		
13	土	都県選抜対抗 (千葉県国際総合水泳場)	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		
14	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 15:30~陸 16:00~18:00	9:00~10:30 14:30~16:00		
15	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		
16	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		
17	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		
18	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		
19	金	教室休み	休み							16:30~18:00	16:30~18:00	16:30~18:30	18:30~20:30
20	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		
21	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					
22	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		
23	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		
24	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		
25	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		
26	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	休み	休み		
27	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		
28	日	教室休み	休み	10:00~11:00	10:00~11:00	13:00~14:30	13:00~14:30	8:00~10:00 14:30~16:30	8:00~10:00 14:30~16:30	8:00~10:30 18:30~20:30	8:00~10:30 18:30~20:30		
29	月	全館休館日	休み										
30	火		休み										
31	水		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。
- ・ 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。**

