

# 2026年1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<br>(田崎先生)<br>(千葉先生)                | A5級<br>(安藤先生) | A4級<br>(山元先生) | A3級<br>(山本先生) | A2級<br>(服部先生) | A1級<br>(千葉先生)             | A級<br>(田崎先生)              | AA級中1以下<br>(丸岡先生)         | AA級中2以上<br>(井出先生)         |
|----|---|--|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1  | 木 | 全館休館日  | 休み                                     |               |               |               |               |                           |                           |                           |                           |
| 2  | 金 |  |  |               |               |               |               |                           |                           |                           |                           |
| 3  | 土 |  |  |               |               |               |               |                           |                           |                           |                           |
| 4  | 日 |  |  |               |               |               |               |                           |                           |                           |                           |
| 5  | 月 | 教室休み   |  |               |               |               |               |                           |                           |                           |                           |
| 6  | 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                        | 休み                        |
| 7  | 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<br>18:45～20:45    |
| 8  | 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<br>18:45～20:45    | 19:00～20:45               |
| 9  | 金 | 教室休み   | 休み                                     |               |               |               |               | 16:30～18:00               | 16:30～18:00               | 16:30～18:30               | 18:30～20:30               |
| 10 | 土 | 東京都新春<br>(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<br>14:30～16:00 | 9:00～10:30<br>14:30～16:00 | 14:30～16:00               | 14:30～16:00               |
| 11 | 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<br>14:30～16:00 | 9:00～10:30<br>14:30～16:00 | 14:30～16:00               | 14:30～16:00               |
| 12 | 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<br>14:30～16:00 | 9:00～10:30<br>14:30～16:00 | 14:30～16:00               | 14:30～16:00               |
| 13 | 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<br>18:45～20:45    | 18:15～陸<br>18:45～20:45    |
| 14 | 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<br>18:45～20:45    |
| 15 | 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<br>18:45～20:45    | 19:00～20:45               |
| 16 | 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               |
| 17 | 土 | TSC Swim Meet<br>(東京SC)                      | 競技会開催の為、お休み                            |               |               |               |               |                           |                           |                           |                           |
| 18 | 日 | センター内記録会                                     | センター内記録会<br>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                |
| 19 | 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               |
| 20 | 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<br>18:45～20:45    | 18:15～陸<br>18:45～20:45    |
| 21 | 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<br>18:45～20:45    |
| 22 | 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<br>18:45～20:45    | 19:00～20:45               |
| 23 | 金 | KOSUKE<br>KITAJIMA<br>CUP<br>(東京アクアティクスセンター) | 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               |
| 24 | 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<br>14:30～16:00 | 9:00～10:30<br>14:30～16:00 | 9:00～10:30<br>14:30～16:00 | 9:00～10:30<br>14:30～16:00 |
| 25 | 日 | 全館休館日  | 休み                                     |               |               |               |               | 8:30～10:30                | 8:30～10:30                | 8:30～10:30                | 8:30～10:30                |
| 26 | 月 |  | 休み                                     |               |               |               |               |                           |                           |                           |                           |
| 27 | 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<br>18:45～20:45    | 18:15～陸<br>18:45～20:45    |
| 28 | 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<br>18:45～20:45    |
| 29 | 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<br>18:45～20:45    | 19:00～20:45               |
| 30 | 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               |
| 31 | 土 | ジュニア短水路2月<br>(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               |

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。

