

# 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 (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 (千葉先生)	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	木	全館休館日									
2	金										
3	土							休み			
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 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 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
10	土	東京都新春 (東京アクティクスセンター)	10:30~11:30	10:30~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	13:00~14:30	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 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 14:30~16:00	9:00~10:30 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 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00	休み	9:00~10:30 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 18:45~20:45	休み
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 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 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 (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	9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30
19	月		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		9:00~10:30
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 18:45~20:45	休み
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 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 18:45~20:45	19:00~20:45
23	金	KOSUKE KITAJIMA CUP (東京アクティクスセンター)	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 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 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
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 18:45~20:45	休み
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 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 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 (東京アクティクスセンター)	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。

