

2026年3月 東京スイミングセンター選手クラス予定表

日	曜日	行事	A6級 (千葉先生)	A5級 (安藤先生)	A4級 (山元先生)	A3級 (山本先生)	A2級 (加藤先生)	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	日	JO予選(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	
2	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	
3	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	
4	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	
5	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	
6	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	
7	土	ジュニアスプリント (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	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
8	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	9:00~10:30 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
9	月	教室休み	休み					16:30~18:00	16:30~18:00	休み	18:00~20:00	
10	火		休み									
11	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	
12	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	
13	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	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 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
15	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
16	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	
17	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	
18	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	
19	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	
20	金	日本選手権(TAC) 8歳以下大 教室休み	休み									
21	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 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
22	日	北部シャイニーズ (小豆沢体育館)	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 14:30~16:00 16:00~陸	9:00~10:30 14:30~16:00 16:00~陸	
23	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	
24	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	
25	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	
26	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	17:30~19:00	19:00~20:45	
27	金		16:30~17:30	休み	休み	17:30~18:45	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45	
28	土	JO春季 (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 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	
29	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 14:30~16:00	9:00~10:30 14:30~16:00	
30	月		休み									
31	火	全館休館日	休み									

こ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版をご確認ください。

- ・ 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。
(施錠ができない場合は、プールサイドまで荷物を持ってください)
- ・ 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。

