

2026年4月 東京スイミングセンター選手クラス予定表

日	曜	行事	A5・A6級 (千葉先生)	A4・A5級 (山本先生)	A2・A3級② (安藤先生)	A2・A3級① (山元先生)	A1級 (千葉先生)	A級 (田崎先生)	AA級② (丸岡先生)	AA級① (井出先生)
1	水		休み	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45
2	木		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~19:00	休み	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:30	18:45~20:45
3	金		休み	休み	休み	17:30~19:00	17:30~19:15	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45
4	土		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
5	日		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
6	月		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:30	18:45~20:45
7	火		16:30~17:30	休み	17:30~19:00	17:30~19:00	18:45~20:30	18:45~20:30	休み	休み
8	水		休み	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45
9	木		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~19:00	休み	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:30	18:45~20:45
10	金	教室休み	休み							
11	土		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
12	日		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
13	月		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:30	18:45~20:45
14	火		16:30~17:30	休み	17:30~19:00	17:30~19:00	18:45~20:30	18:45~20:30	休み	休み
15	水		休み	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45
16	木		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~19:00	休み	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:30	18:45~20:45
17	金		休み	休み	休み	17:30~19:00	17:30~19:15	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45
18	土	東京都春季 (東京7クアテイクスセンター)	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
19	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			
20	月	教室休み	休み							
21	火		16:30~17:30	休み	17:30~19:00	17:30~19:00	18:45~20:30	18:45~20:30	休み	休み
22	水		休み	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	休み	休み	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45
23	木		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~19:00	休み	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:30	18:45~20:45
24	金		休み	休み	休み	17:30~19:00	17:30~19:15	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:45
25	土	ジュニア短水路4月 (東京7クアテイクスセンター)	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
26	日		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
27	月		16:30~17:30	17:30~18:45	17:30~19:00	17:30~19:00	17:30~19:15	17:30~19:15	18:15~陸 18:45~20:30	18:45~20:45
28	火		16:30~17:30	休み	17:30~19:00	17:30~19:00	18:45~20:30	18:45~20:30	休み	休み
29	水	全館休館日	休み							
30	木		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。
(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。
- ・ 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。

