

# 選手コース月間予定表

令和5年 4月				
日	曜日	E2	E1	X
1	土	定期		定期
2	日	休館	休館	休館
3	月	定期	定期	
4	火		定期	定期
5	水		定期	定期
6	木	定期		定期
7	金		定期	定期
8	土	定期		定期
9	日	休館	特10:00~12:00	休館
10	月	定期	定期	
11	火		定期	定期
12	水		定期	定期
13	木	定期		定期
14	金		定期	定期
15	土	定期/ジュニア春季短水路	東京都ジュニア春季短水路記録会	
16	日	東京都ジュニア春季短水路記録会		
17	月	定期	定期	
18	火		定期	定期
19	水		定期	定期
20	木	定期		定期
21	金		定期	定期
22	土	定期	東京都春季水泳競技大会	
23	日	休館	東京都春季水泳競技大会	
24	月	定期	定期	
25	火		定期	定期
26	水		定期	定期
27	木	定期		定期
28	金		定期	定期
29	土	休館	特10:00~12:00	特8:00~10:00
30	日	特10:00~12:00	特8:00~10:00/13:30~15:30	特8:00~10:00

令和5年 5月				
日	曜日	E2	E1	X
1	月	休館	休館	休館
2	火	休館	休館	休館
3	水	休館	休館	特8:00~10:00
4	木	特17:00~18:30	特18:00~20:00	特8:00~10:00
5	金	休館	特10:00~12:00	特8:00~10:00
6	土	定期	Jr長水路水泳競技大会(12歳以下)	定期
7	日	東京都Jr長水路水泳競技大会(12歳以下)		休館
8	月	定期	定期	
9	火		定期	定期
10	水		定期	定期
11	木	定期		定期
12	金		定期	定期
13	土	定期	東京都Jr長水路水泳競技大会(13歳以上)	
14	日	休館	東京都Jr長水路水泳競技大会(13歳以上)	
15	月	定期	定期	
16	火		定期	定期
17	水		定期	定期
18	木	定期		定期
19	金	ベストチャレンジ		
20	土	定期		定期
21	日	休館	休館	休館
22	月	定期	定期	
23	火		定期	定期
24	水		定期	定期
25	木	定期		定期
26	金		定期	定期
27	土	定期		定期
28	日	休館	特10:00~12:00	休館
29	月	定期	定期	
30	火		定期	定期
31	水		定期	定期

## 備考

・4月度より水中練習前の1階体操場での体操(補強運動)を全練習日で再開いたします。  
 月~金 18:00~18:30 土 17:40~18:10  
 ご確認の上、遅刻が無いようご参加ください。

4/15(土)~4/16(日)東京都ジュニア春季短水路記録会(東京アクアティクスセンター)

4/22(土)~4/23(日)東京都春季水泳競技大会(東京アクアティクスセンター)

4/29(土)~5/5(金)GW休館(特別練習が入りますので必ず上記予定をチェックするようにして下さい)

5/6(土)~5/7(日)東京都ジュニア長水路水泳競技大会(12歳以下)イトマンオープン2023(東京アクアティクスセンター)

5/13(土)~5/14(日)東京都ジュニア長水路水泳競技大会(13歳以下)イトマンオープン2023(東京アクアティクスセンター)

5/19(金)ベストチャレンジ 200mIM

※ベストチャレンジは3クラス合同で行います。(5/19(金)は水中練習前体操は行いません)

アップ時間 E2 18:30~18:50 E1 18:30~19:00 X 18:30~19:00

ベストチャレンジ開始時間 19:00~行います。(泳ぎ終わったら各自解散)

観覧は譲り合って密にならない配慮をお願い致します。

**クラブ近隣の路上駐車が問題になっております。**

**車での来館はお控えいただき、路上駐車はしないようお願いいたします。**