

選手コース月間予定表

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

| 令和7年 7月 | | | | |
|---------|----|------------|-------------------------|--------------|
| 日 | 曜日 | E2 | E1 | X |
| 1 | 火 | ベストチャレンジ | | |
| 2 | 水 | | 定 期 | 定 期 |
| 3 | 木 | 定 期 | | 定 期 |
| 4 | 金 | | 定 期 | 定 期 |
| 5 | 土 | 定 期 | | 定 期 |
| 6 | 日 | 休館 | 特8:00～10:00/13:30～15:30 | 特10:00～12:00 |
| 7 | 月 | 定 期 | 定 期 | |
| 8 | 火 | | 定 期 | 定 期 |
| 9 | 水 | | 定 期 | 定 期 |
| 10 | 木 | 定 期 | | 定 期 |
| 11 | 金 | | 定 期 | 定 期 |
| 12 | 土 | 定 期 | | 定 期 |
| 13 | 日 | 特8:00～9:30 | 特10:00～12:00 | 休館 |
| 14 | 月 | 定 期 | 定 期 | |
| 15 | 火 | | 定 期 | 定 期 |
| 16 | 水 | | 定 期 | 定 期 |
| 17 | 木 | 定 期 | | 定 期 |
| 18 | 金 | | 定 期 | 定 期 |
| 19 | 土 | 定 期 | | 定 期 |
| 20 | 日 | 休館 | 休館 | 特8:00～10:00 |
| 21 | 月 | 休館 | 特10:00～12:00 | 休館 |
| 22 | 火 | | 定 期 | 定 期 |
| 23 | 水 | | 定 期 | 定 期 |
| 24 | 木 | 定 期 | | 定 期 |
| 25 | 金 | | 定 期 | 定 期 |
| 26 | 土 | 合 宿 | 夏季J0東京都予選会 | |
| 27 | 日 | ⇕ | 夏季J0東京都予選会 | |
| 28 | 月 | | 定 期 | |
| 29 | 火 | 合 宿 | 定 期 | 合 宿 |
| 30 | 水 | | 定 期 | ↑ |
| 31 | 木 | 定 期 | | |

備 考

6/7 (土)～6/8 (日) 東京都選手権水泳競技大会(東京アクアティクスセンター)

6/14(土)～6/15(日) 東京都ジュニア短水路記録会 6月(東京アクアティクスセンター)

7/1 (火) ベストチャレンジ 200mIM

7/26(土)～7/27(日) 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 東京都予選(東京アクアティクスセンター)

～夏季合同合宿日程(予定)～

- ・ E2コース 7/26(土)～7/29(火)
- ・ Xコース 7/29(火)～8/3 (日)
- ・ E1コース 8/3 (日)～8/7 (木)

※日程は現時点での予定です。各コースの順番や日程は変更になる場合があります。

日程が確定次第、各担当コーチからお知らせいたします。

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

アップ時間 E2 18:30～18:45 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)

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。