



# 2023年12月のカレンダー

～！重要伝達事項：必ずご確認ください！～

- ・青少年センターは休館中、再開は未定となります
- ★土曜日1000-クラスは原宿の2回は実施できません 不足分はご都合の良いところを選んで参加できるようにいたします (Coubic、またはメールにてお申込みください)
- 日曜日1600-1645-クラスは原宿 (サブプール) にて代替えクラスを設定しましたのでそちらへご参加をお願いいたします
- ・代官山クラスが10月より再開しています
- ・木曜日の梅ヶ丘クラスは休止中です。3名以上のご参加で再開となります。
- ・当クラブの12月、1月の練習は3回/月となります (規約六・2.2 [練習回数] 参照)。  
会費は変わりません。参加無料のXmasスイミング、フリー練習会などを行いますのでそちらへご参加ください。
- ※金曜日クラス (原宿、代官山とも) は11月が3回だったので、その分を12月に4回行います。

## レギュラークラスの不足分について

- ★土曜日原宿 (サブプール) クラス 1回不足となります
  - ★金曜日クラス (原宿 代官山) クラス 1回不足となります (11月の練習が3回でした)
  - ★水曜日太子堂クラス 1回不足となります (11月の練習が3回でした)
- ※不足分はかんたん予約、メールにてご都合の良いところへご参加ください

月	火	水	木	金	土	日		
お休み	プール	時間	プール	時間	プール	時間	プール	時間
お休み				1	2	3		
				代々木競技場サブプール オレンジ 18:00-17:00 シャワー 17:00-18:00 ショアSC 18:00-19:00 代官山 トマト 倶楽部 16:30-17:30 17:30-18:30	代々木競技場サブプール ショアSC 10:00-11:00 H2O 11:30-12:30 14:00-15:00 ナユキSC 15:00-16:00 16:00-17:00 太子堂 太子堂 スポーツ 10:00-11:00 11:00-12:00	代々木競技場サブプール オレンジ 11:00-12:00 シャワー 14:00-15:00 代々木競技場サブプール オレンジ 16:30-17:30 シャワー		
4	5	6	7	8	9	10		
お休み	梅ヶ丘 18:00-17:00 スポーツ 17:00-18:00 アシカ 18:00-19:00 ノスイム 19:00-20:00	代々木競技場サブプール H2O 14:00-15:00 15:30-16:30 18:30-17:30 太子堂 太子堂 アクア 15:30-16:30 16:30-17:30	代々木競技場サブプール ナユキSC 16:30-17:30 17:30-18:30	代々木競技場サブプール オレンジ 18:00-17:00 シャワー 17:00-18:00 ショアSC 18:00-19:00 代官山 トマト 倶楽部 16:30-17:30 17:30-18:30	代々木競技場サブプール ショアSC おやすみ H2O 11:30-12:30 14:00-15:00 ナユキSC 15:00-16:00 16:00-17:00 太子堂 太子堂 スポーツ 10:00-11:00 11:00-12:00	代々木競技場サブプール オレンジ 11:00-12:00 シャワー 14:00-15:00 代々木競技場サブプール オレンジ 16:30-17:30 シャワー		
11	12	13	14	15	16	17		
お休み	梅ヶ丘 18:00-17:00 スポーツ 17:00-18:00 アシカ 18:00-19:00 ノスイム 19:00-20:00	代々木競技場サブプール H2O 14:00-15:00 15:30-16:30 18:30-17:30 太子堂 太子堂 アクア 15:30-16:30 16:30-17:30	代々木競技場サブプール ナユキSC 16:30-17:30 17:30-18:30	代々木競技場サブプール オレンジ 18:00-17:00 シャワー 17:00-18:00 ショアSC 18:00-19:00 代官山 トマト 倶楽部 16:30-17:30 17:30-18:30	代々木競技場サブプール ショアSC 10:00-11:00 H2O 11:30-12:30 14:00-15:00 ナユキSC 15:00-16:00 16:00-17:00 太子堂 太子堂 スポーツ 10:00-11:00 11:00-12:00	代々木競技場サブプール オレンジ 11:00-12:00 シャワー 14:00-15:00 代々木競技場サブプール オレンジ 16:30-17:30 シャワー		
18	19	20	21	22	23	24		
お休み	梅ヶ丘 18:00-17:00 スポーツ 17:00-18:00 アシカ 18:00-19:00 ノスイム 19:00-20:00	代々木競技場サブプール H2O 14:00-15:00 15:30-16:30 18:30-17:30 太子堂 太子堂 アクア 15:30-16:30 16:30-17:30	代々木競技場サブプール ナユキSC 16:30-17:30 17:30-18:30	代々木競技場サブプール オレンジ 18:00-17:00 シャワー 17:00-18:00 ショアSC 18:00-19:00		Xmasスイミング 1100-1200 サブプール ※要申込 フリー練習 1400-1500 サブプール ※要申込		
25	26	27	28	29	30	31		
お休み	2023ペンギン倶楽部スノーキャンプ in 舞子スノーリゾート					※ご注意とお願い※ 時間横のクラス名 (トマト倶楽部など) はその時間の借用団体名です。 「ナユキSC」では入場できませんのでご注意ください。 遅刻などで、プールへ直接入場する際には、その時間の借用団体名を必ずご確認ください		

## 12月のクラブプログラムスケジュール

### スイミングプログラム

1000mチャレンジスイム

通常レッスンの時間内で行いますので、申し込みは不要です 最後の練習週に行います (12/16~22)

Xmasスイミング

12月24日1100-1200 詳細はホームページへ 定員があるので申込みが必要です

フリー練習

12月24日1400-1500 詳細はホームページへ 定員があるので申込みが必要です

### ペンギン倶楽部プログラム

12月10日 (日) お米作り2023 season 7 大雪の回「注連縄作り & 新米を味わう」

12月26日 (火) ~ 28日 (木) 2023ペンギン倶楽部スノーキャンプ in 舞子スノーリゾート

プログラム詳細はホームページをご確認ください

# 2024年1月のクラブプログラム予定

## ペンギン倶楽部プログラム

1月14日(日) 農業体感プログラム お米作り2023 season7 小寒の回「餅つき」

1月28日(日) 農業体感プログラム お米作り2023 season7 大寒の回「お味噌作り」

1月21日(日) 日帰りスキープログラム 軽井沢

**予定プログラムについては確定次第HP等でお知らせいたします。**

練習へご参加の場合には、体調管理に十分ご注意ください。

- ・参加前の検温
  - ・更衣室内の時間短縮のため、(可能であれば)ご自宅からの水着の着用
  - ・プールサイドへタオルをもっていく際に入れるビニール袋
  - ・梅丘、太子堂へご参加の方は靴袋もお願いいたします
- をお願いいたします。

体調に異常を感じる場合には決して無理をしないようにしてください。  
また、プールの見学は感染予防のため禁止となっているところもございます。  
予めご了承ください。皆さまのご協力をお願いいたします。

### サブプールクラスご参加の注意点

現在は検温表の提出などはございません。  
ロッカーキーは返却式です。ご利用の場合は100円玉をお持ちください。  
退水は表の練習終了時刻5分前までに行い、お着替えをし解散となります。

### 世田谷クラス(梅が丘、太子堂)ご参加の注意点

現在は検温表の提出はございません。  
靴袋のご用意をお願いいたします。  
ロッカーキーは返却式です。ご利用の場合は100円玉をお持ちください。

学校のプールのため、下記の期間中は団体利用ができないため該当クラスは別クラスへご参加いただく流れになります。

**梅丘クラスのご注意**  
**★6月と9月…16時～18時のクラスお休み**

7月と8月は梅ヶ丘、太子堂ともに休館となります。  
梅ヶ丘木曜日クラス、太子堂金曜日クラス、は休止中です。  
3名以上のご参加で再開となります。

### 代官山クラスご参加の注意点

ご参加には名簿登録が必要です。  
名簿には、氏名・生年月日・住所・電話番号を施設へ提出します。  
また、渋谷区在住団体として登録を行っているため、渋谷区在住の方は名簿とは別に在住証明のため、ご住所記載のある書類(健康保険証など)のコピーを施設へ提出します。

確認後返却されます。  
在住団体の割合の関係で上記内容をお願いいたします。  
また、検温表の提出はございませんが、あらかじめ検温を行ってからご参加ください。  
トマトカードと靴袋もお持ちください。トマトカードは初回ご参加時にお持ちいたします。  
(すでにお持ちの方は継続してお持ちください。)  
よろしくをお願いいたします。

**7月～9月は団体利用ができないためお休みとなります。**

### 青少年クラスご参加の注意点

**青少年クラスは現在休止中、再開は未定です**

#### **青少年クラスのカギについて**

青少年センター施設でのカギの管理が変更となりました。  
受付での受け渡しが無くなり、ロッカーに刺したままとなります。  
**※利用時はカギを引き抜いてカギをかけてください。**

**入場時: 「クラブ名」を受付に告げてからご入場ください。**

**※クラブ名はスケジュールの時間の左に記載しております。**

**退場時: 鍵の持ち帰りにご注意ください。受付へクラブ名を告げてからお帰りください。**