

2020年 3月	川崎校	品川校	鷺沼校	メガロス横浜校	ホリデー ラン	ホリデー バイク	イベント 大会	ランニング ステーション try-a+
	アカデミー新城 6:30~7:45	プリヂストンSS 朝6:30~7:45 20:35~21:50	サギヌマSC 20:30~21:30	メガロス横浜 19:30~20:45				
1日							東京マラソン	1000~1700
2月								
3火		お休み		インターバル				
4水	ミドル		インターバル					
5木		インターバル						
6金								
7土		インターバル						1000~1700
8日						80/64km		1000~1700
9月								
10火		ミドル		ミドル				
11水	ロング		ミドル					
12木		インターバル						
13金								
14土		インターバル						1000~1700
15日							はなもも	1000~1700
16月								
17火		ロング		ロング				
18水	インターバル		ロング					
19木		インターバル						
20金								1000~1700
21土		インターバル						1000~1700
22日					1km×7本			1000~1700
23月								
24火		ミドル		インターバル				
25水	ミドル		インターバル					
26木		インターバル						
27金								
28土		インターバル			5km×5本			1000~1700
29日								1000~1700
30月								
31火		ロング						

■3月のお休み

3月3日(火)品川校は、施設休館日の為、お休みです。よろしくお願いたします。

■ホリデーバイク

大井埠頭 ロング走(80・64km)

開催日:3月8日(日)

場所:大井埠頭

時間:9時30分~13時00分

参加費:月会費1回分

横浜校1,650円(税込)

■ホリデーラン

・3月22日(日) 1km×5~7本

・3月28日(土) 5km×4~5本

受付:10時00分~(try-a+)

時間:10時30分~13時00分

参加費:月会費1回分

横浜校1,650円(税込)

■アヤトTS GW合宿

今年もGWは保田で合宿しよう!!

開催日:5月2日(土)~3日(日)

場所:サンセットブリーズ保田

指導:志垣・脇・松山

申込:準備でき次第開始

【会員変更・休会・退会・お問い合わせ】

株式会社TRY-A/アヤトライアスロンスクール

電話:044-863-9955(月~金曜11:00~17:00)

✉ info@try-a.co.jp

