

2020年 7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	ブリヂストン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水	ミドル		ロング					
2木		お休み						
3金								
4土		お休み			6km×3本			1000~1700
5日							海練	1000~1700
6月								
7火		ミドル		ロング				
8水	ロング		インターバル					
9木		インターバル						
10金								
11土		インターバル			1km×5本			1000~1700
12日						ロング90		1000~1700
13月								
14火		ロング		インターバル				
15水	インターバル		ミドル					
16木		インターバル						
17金								
18土		インターバル			2km×4本			1000~1700
19日							海練	1000~1700
20月								
21火		ミドル		ミドル				
22水	ミドル		ロング					
23木		インターバル						1000~1700
24金								1000~1700
25土		インターバル			18km走			1000~1700
26日						ロング90		1000~1700
27月								
28火		ロング		ロング				
29水	ロング		インターバル					
30木		インターバル						
31金								

■7月のお休み

品川校:7月2日(木)、4日(土)施設休館日のためお休みです。よろしくお願いいたします。

■ホリデーバイク

- ・7月12日(日) 大井埠頭ロング90km
- ・7月26日(日) 大井埠頭ロング90km

集合:城南島駐車場
受付:9時00分~
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

- ・7月04日(土)6km×3本
- ・7月11日(土)1km×3本
- ・7月18日(土)2km×4本
- ・7月25日(土)18km走

受付:10時00分~(ランステry-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)

■海練葉山

- ・7月05日(日)
- ・7月19日(日)

集合:葉山「大海荘」
住所:三浦郡葉山町下山口1987
受付:9時(大海荘)
時間:9時30分~12時00分
参加費:指導料2,000円(税込)
施設使用料1,000円(税込)

【会員変更・休会・退会・お問い合わせ】

株式会社TRY-A/アヤト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

