

2020年 8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土		インターバル			6km×3本			1000~1700
2日							海練	1000~1700
3月								
4火		ミドル		インターバル				
5水	インターバル		ロング					
6木		インターバル						
7金								
8土		インターバル			1km×5本			1000~1700
9日						ロング80		1000~1700
10月								1000~1700
11火		お休み		ミドル				
12水	ミドル		インターバル					
13木		お休み						
14金								
15土		お休み						お休み
16日								お休み
17月								
18火		ロング		ロング				
19水	ロング		お休み					
20木		インターバル						
21金								
22土		インターバル			18km走			1000~1700
23日							海練	1000~1700
24月								
25火		ミドル		インターバル				
26水	インターバル		ミドル					
27木		インターバル						
28金								
29土		インターバル			2km×4本			1000~1700
30日						ロング80		1000~1700
31月								

■8月のお休み

品川校:8月11日(火)、13日(木)、15日(土)、鷺沼校19日(水)は施設休館日のためお休みです。

■ホリデーバイク

- ・8月09日(日) 大井埠頭ロング80km
- ・8月30日(日) 大井埠頭ロング80km

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

- ・8月01日(土)6km×3本
- ・8月08日(土)1km×5本
- ・8月22日(土)18km走
- ・8月29日(土)2km×4本

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

- ・8月02日(日)
- ・8月23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

