

2020年 12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 宮前平 20:30~21:30	メガロス横浜 19:30~20:45				
1火		ロング		インターバル				
2水	ロング		ミドル					
3木		インターバル						
4金								
5土		耐乳酸			クロカン			1000~1700
6日								1000~1700
7月								
8火		ミドル		ロング				
9水	インターバル		ロング					
10木		インターバル						
11金								
12土		インターバル			1,000m×5			1000~1700
13日						デュアスロン		1000~1700
14月								
15火		ロング		ミドル				
16水	ミドル		インターバル					
17木		400m記録会					400m記録会	
18金								
19土		耐乳酸						1000~1700
20日		除夜の鐘					除夜の鐘	1000~1700
21月								
22火		お休み		インターバル				
23水	ロング		ミドル					
24木		お休み						
25金								
26土		お休み			18km走			1000~1700
27日						ロング		1000~1700
28月								
29火				ロング				
30水	年末年始のお休み(2020年12月30日~2021年1月4日まで)							
31木	年末年始のお休み(2020年12月30日~2021年1月4日まで)							

■年末年始のお休み

12月22日、24日、26日の品川校、及び、12月30日(月)~2021年1月4日(月)まで、お休みとさせていただきます。

■ホリデーバイク

- ・12月13日(日) 大井埠頭デュアスロン
- ・12月27日(日) 大井埠頭ロング

受付: 9時00分~(城南島第一駐車場)
 時間: 9時30分~14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

- ・12月5日(土)クロカン
- ・12月12日(土)1km×5本
- ・12月26日(土)18km

受付: 10時00分~(ランステ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)

■イベント

- ・12月17日(木) 400m記録会
- ・12月20日(日) 除夜の鐘スイム

【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)
 ① info@try-a.co.jp

