

2021年 7月	川崎校	品川校	鷺沼校	メガロス横濱校	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 6:30~7:45 17:00~18:15	サキヌマSC 宮前平 20:30~21:30	メガロス横濱 19:30~20:45				
1 木		インターバル						
2 金								
3 土		志垣練			1,000×5			1000~1700
4 日							海練	1000~1700
5 月								
6 火		ロング		ミドル				
7 水	ロング		インターバル					
8 木		インターバル						
9 金								
10 土		インターバル			クロカン走			1000~1700
11 日							海練休み	1000~1700
12 月								
13 火		ミドル		ロング				
14 水	インターバル		ミドル					
15 木		インターバル						
16 金								
17 土		志垣練			3,000-2-1			1000~1700
18 日							海練	1000~1700
19 月								
20 火		ロング		インターバル				
21 水	ミドル		ロング					
22 木		インターバル						
23 金							開会式	
24 土		インターバル			2,000×4			1000~1700
25 日							海練	1000~1700
26 月							トラ男子	
27 火		ミドル		ミドル			トラ女子	
28 水	ロング		インターバル					
29 木		インターバル						
30 金								
31 土		インターバル					トラリレー	1000~1700

7月は、いよいよオリンピックが始まります。トライアスロン競技をみんなで盛り上げましょう！

#### ■ホリデーラン

- ・7月03日(土) 1,000m×5
- ・7月10日(土) クロカン走
- ・7月17日(土)  
3000-2,000-1,000m
- ・7月24日(土) 2,000m×4

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)

#### ■海練習&ラン

- ・7月04日(日)
- ・7月18日(日)
- ・7月25日(日)

受付：9時00分~(葉山公園駐車場)  
開始：9時30分~12時00分SWIM  
12時15分~RUN(湘南国際村往復)  
参加費：2,000円(税込)

#### ■東京2020オリンピック

- ・7月23日(金) 開会式
- ・7月26日(月) トライアスロン男子
- ・7月27日(火) トライアスロン女子
- ・7月31日(土) ミックスリレー



#### 【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(担当：中野渡)

電話：044-863-9955(月~金曜11:00-17:00)

✉ info@try-a.co.jp

