

2021年 10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 月・土曜：6:30 日曜：17:00	サキヌマSC 宮前平 20:30-21:30	メガロス横濱 19:30~20:45					
1	金								
2	土		志垣練		クロカン			1000~1700	
3	日		インターバル				海練	1000~1700	
4	月		脇技術指導						
5	火			インターバル					
6	水	ロング		井土技術指導					
7	木								
8	金								
9	土		脇技術指導		1,000x5			1000~1700	
10	日		新田技術指導			宮ヶ瀬		1000~1700	
11	月		脇技術指導						
12	火			ミドル					
13	水	インターバル		ミドル					
14	木								
15	金								
16	土		志垣練		クロカン			1000~1700	
17	日		インターバル				海練	1000~1700	
18	月		脇技術指導						
19	火			ロング					
20	水	ミドル		ロング					
21	木								
22	金								
23	土		脇技術指導		2,000x4			1000~1700	
24	日		新田技術指導			大井DA		1000~1700	
25	月		東京都の発表に 対応して 行います。						
26	火				インターバル				
27	水	ロング			インターバル				
28	木								
29	金								
30	土								
31	日						沼津駅伝		

東京都は、リバウンド防止措置として、営業時間を21時までとしました。それに伴い、24日まで特別スケジュールにて行います。

## 【海練習】

開催日：10月3日（日）、17日（日）  
受付：8時30分～（長者ヶ崎海岸）  
開始：SWIM 9時～10時30分  
RUN 10時45分～12時  
参加費：2千円（税込）

## 【ホリデーラン】

開催日：10月2日（土）クロカン  
10月9日（土）1,000x5  
10月16日（土）クロカン  
10月23日（土）2,000x4  
受付：10時～（ランステtry-a+）  
移動：10時30分

## 【ホリデーバイク】

- 開催日：10月10日（日）  
集合：8時30分  
（七沢森林公園中央口駐車場）  
時間：9時～13時
- 開催日：10月24日（日）デュアスロン  
受付：8時30分～（大井埠頭）  
時間：9時～13時

## 【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）

