

2021年	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+
11月	アカデミー新城 6:30~7:45	ブリヂストンSS 火・木曜：20:25 土曜：6:30	サキヌマSC 宮前平 20:30-21:30	メガロス横浜 19:30~20:45				ランニングステーション try-a+
1月								
2火		ロング		ロング				
3水	インターバル		お休み					1000~1700
4木		インターバル						
5金								
6土		志垣練			クロカン			1000~1700
7日						宮ヶ瀬		1000~1700
8月								
9火		ミドル		インターバル				
10水	ミドル		ロング					
11木		インターバル						
12金								
13土		インターバル			1,000x5			1000~1700
14日						デュアスロン		1000~1700
15月								
16火		ロング		ミドル				
17水	ロング		インターバル					
18木		インターバル						
19金								
20土		志垣練			2,000x3			1000~1700
21日						大井ロング		1000~1700
22月								
23火		ミドル		お休み				1000~1700
24水	インターバル		ミドル					
25木		インターバル						
26金								
27土		インターバル						1000~1700
28日							川崎月例	1000~1700
29月								
30火		お休み		ロング				

11月のお休み：3日（水）鷺沼校、23日（火）横浜校、30日（火）品川校。よろしくお願いたします。

【ホリデーラン】

- 開催日：11月06日（土）クロカン
11月13日（土）1,000x5
11月20日（土）2,000x3

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：11月7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：11月14日（日）デュアスロン
受付：8時30分～（大井埠頭）
時間：9時～13時
- 開催日：11月21日（日）大井埠頭ロング
受付：8時30分～（城南島第一駐車場）
時間：9時～13時

【川崎月例マラソン】

- 開催日：11月28日（日）
場所：古市場競技場（川崎市）
スタート：5km9:45,10km10:30
申込：当日
参加費：1,000円（税込）
初参加者 1,500円（税込）
受付：スタート15分前まで

【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

