

| 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+ |
|-------|---|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------|---------|--------|--------------------|
| 12月   | アカデミー新城<br>6:30~7:45  | ブリヂストンSS<br>火・木曜：20:25<br>土曜：6:30 | サキヌマSC<br>宮前平<br>20:30-21:30 | メガロス横浜<br>19:30~20:45 |        |         |        |                    |
| 1水    | ミドル   |                                   | ロング                          |                       |        |         |        |                    |
| 2木    |   | インターバル                            |                              |                       |        |         |        |                    |
| 3金    |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 4土    |   | 志垣練                               |                              |                       | 志垣ラン   |         |        | 1000~1700          |
| 5日    |   |                                   |                              |                       |        | 宮ヶ瀬     |        | 1000~1700          |
| 6月    |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 7火    |   | ロング                               |                              | インターバル                |        |         |        |                    |
| 8水    | ロング   |                                   | インターバル                       |                       |        |         |        |                    |
| 9木    |   | インターバル                            |                              |                       |        |         |        |                    |
| 10金   |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 11土   |   | インターバル                            |                              |                       | 1000x5 |         |        | 1000~1700          |
| 12日   |   |                                   |                              |                       |        | デュアスロン  |        | 1000~1700          |
| 13月   |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 14火   |   | ミドル                               |                              | ミドル                   |        |         |        |                    |
| 15水   | インターバル  |                                   | ミドル                          |                       |        |         |        |                    |
| 16木   |   | 400m記録会                           |                              |                       |        |         | 400記録会 |                    |
| 17金   |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 18土   |   | 志垣練                               |                              |                       | 志垣ラン   |         |        | 1000~1700          |
| 19日   |   | 除夜の鐘スイム                           |                              |                       |        |         | 除夜スイム  | 1000~1700          |
| 20月   |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 21火   |   | ロング                               |                              | ロング                   |        |         |        |                    |
| 22水   | ミドル   |                                   | ロング                          |                       |        |         |        |                    |
| 23木   |   | インターバル                            |                              |                       |        |         |        |                    |
| 24金   |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 25土   |   | インターバル                            |                              |                       | 2000x3 |         |        | 1000~1700          |
| 26日   |   |                                   |                              |                       |        | 大井ロング   |        | 1000~1700          |
| 27月   | <p style="text-align: center;">年末年始のお休み（12月27日～）</p> <p style="text-align: center;">各校の年始のスタート：横浜校1/4（火）、鷺沼校1/5（水）、川崎校1/12（水）、品川校1/8（土）</p> |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 28火   |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 29水   |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 30木   |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |
| 31金   |   |                                   |                              |                       |        |         |        |                    |

12月27日（月）から、年末年始のお休みとなります。年始のスタートは各校異なりますのでご注意ください。どうぞよろしくお願いいたします。

#### 【ホリデーラン】

- 開催日：12月04日（土）志垣ラン  
12月11日（土）1,000x5  
12月18日（土）志垣ラン  
12月25日（土）2,000x3  
受付：10時～（ランステtry-a+）  
開始：10時30分

#### 【ホリデーバイク】

- 開催日：12月05日（日）  
受付：8時30分（七沢森林公園中央口駐車場）
- 開催日：12月12日（日）デュアスロン  
受付：8時30分～（大井埠頭）
- 開催日：12月26日（日）大井埠頭ロング  
受付：8時30分～（城南島第一駐車場）

#### 【スイム400m記録会】

開催日：12月16日（木）  
時間：20時35分～21時50分

#### 【除夜の鐘スイム】

開催日：12月19日（日）  
時間：15時～17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）

