

2022年 3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 火・木曜：20:25 土曜：6:30	サキヌマSC 宮前平 20:30-21:30	メガロス横濱 19:30~20:45				
1	火		ロング		ロング			
2	水	ミドル		インターバル				
3	木		インターバル					
4	金							
5	土		志垣練			志垣練		1000~1700
6	日					デュアスロン	東京マラソン	1000~1700
7	月							
8	火		ミドル		インターバル			
9	水	ロング		ミドル				
10	木		インターバル					
11	金							
12	土		インターバル			1000x5		1000~1700
13	日						三浦・松輪	1000~1700
14	月							
15	火		ロング		ミドル			
16	水	インターバル		ロング				
17	木		インターバル					
18	金							
19	土		志垣練			志垣練		1000~1700
20	日						ロング	1000~1700
21	月							1000~1700
22	火		ミドル		ロング			
23	水	ミドル		インターバル				
24	木		インターバル					
25	金							
26	土		インターバル			ゆるラン		1000~1700
27	日						川崎月例マラ	1000~1700
28	月							
29	火		ロング		インターバル			
30	水	ロング		ミドル				
31	木		お休み					

●3月のお休み：31日（木）品川校は、施設休館日のためお休みです。

【ホリデーラン】

- 3月05日（土）志垣練
- 3月12日（土）1,000x5
- 3月19日（土）志垣練
- 3月26日（土）ゆるラン
受付：10時～（ランステtry-a+）
移動：10時30分

【ホリデーバイク】

- 3月6日（日）デュアスロン（大井埠頭）
受付：8時30分～
- 3月13日（日）松輪周回（三浦）
受付：8時30分～（宮川公園）
- 3月20日（日）ロング（大井埠頭）
受付：8時30分～（城南島第一駐車場）

【イベント】

- 3月06日（日）：東京マラソン
- 3月26日（土）：ゆるラン
- 3月27日（日）：川崎月例マラソン

【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）

