

2022年	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+
4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	メガロス横濱 19:30~20:45				ランニングステーション try-a+
1金								
2土		志垣練			志垣練			1000~1700
3日							海練習	1000~1700
4月								
5火		ミドル		ミドル				
6水	インターバル		ロング					
7木		インターバル						
8金								
9土		インターバル			1000x5			1000~1700
10日							海練習	1000~1700
11月								
12火		ロング		ロング				
13水	ミドル		インターバル					
14木		インターバル						
15金								
16土		インターバル			ゆるラン			1000~1700
17日						デュアスロン	石垣島	1000~1700
18月								
19火		ミドル		インターバル				
20水	ロング		ミドル					
21木		インターバル						
22金								
23土		志垣練			志垣練			1000~1700
24日							海練習	1000~1700
25月								
26火		ロング		ミドル				
27水	インターバル		ロング					
28木		インターバル						
29金								1000~1700
30土		お休み						1000~1700

● 4月のお休み：30日（土）品川校は、施設休館日のためお休みです。

【ホリデーラン】

- 4月02日（土）志垣コーチ練習
- 4月09日（土）1,000x5
- 4月16日（土）ゆるラン
- 4月23日（土）志垣コーチ練習（第4に変更）
受付：10:00～（ランステtry-a+）
移動：10:30

【ホリデーバイク】

- 4月17日（日）デュアスロン（大井埠頭）
受付：8:30～
開始：9:00
場所：大田区東海4丁目7-7

【海練習スタートします】

- 4月3日、10日、24日
受付：8:30～（長者ヶ崎海岸）
開始：9:00～10:30（SWIM）
10:45～12:00（RUN）
参加費：2千円（税込）

【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

