

2022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+
5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				1000~1700
1日							海練習	1000~1700
2月								
3火	アヤトGW合宿							お休み
4水								
5木		お休み						
6金								
7土		志垣練			志垣練			1000~1700
8日							海練習	1000~1700
9月								
10火		ミドル		ロング				
11水	ミドル		インターバル					
12木		インターバル						
13金								
14土		インターバル					横浜大会	1000~1700
15日								1000~1700
16月								
17火		ロング		インターバル				
18水	ロング		ミドル					
19木		インターバル						
20金								
21土		志垣練			志垣練			1000~1700
22日						デュアスロン	潮来大会	1000~1700
23月								
24火		ミドル		ミドル				
25水	インターバル		脇練					
26木		インターバル						
27金								
28土		インターバル			ゆるラン			1000~1700
29日							海練習	1000~1700
30月								
31火		ロング		ロング				

〇5月のお休み：3日（火）横浜校、品川校、4日（水）川崎校、鷺沼校、5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】

- 5月07日（土）志垣コーチ練習
- 5月21日（土）志垣コーチ練習
- 5月28日（土）ゆるラン
受付：10:00～（ランステry-a+）
移動：10:30

【ホリデーバイク】

- 5月22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7-4

【海練習】

- 5月1日、8日、29日
受付：8:30～（葉山公園駐車場）
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）

