

2022年	川崎校		品川校		鷺沼校		メガロス横濱校		ホリデー ラン 10:00~ 受付	ホリデー バイク 8:30~ 受付	海練習 葉山公園 8:30~ 受付	大会 イベント
	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	金											
2	土		お休み					志垣練				新島大会
3	日										海練習	徳之島/七ヶ浜/日産カップ
4	月											
5	火		ミドル				インターバル					
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			
10	日									デュアスロン		野尻湖/さがえ
11	月											
12	火		ロング				ミドル					
13	水	ミドル				インターバル						
14	木		インターバル									
15	金											
16	土		志垣練						志垣練			
17	日										海練習	皆生/長良川/海の森
18	月											
19	火		ミドル				ロング					
20	水	ロング				ミドル						
21	木		インターバル									
22	金											
23	土		インターバル						2km x 3			
24	日										海練習	ひわさうみがめ
25	月											
26	火		ロング				インターバル					
27	水	インターバル				ロング						
28	木		インターバル									
29	金											
30	土		インターバル						ゆるラン			
31	日										海練習	

〇7月のお休み：2日（土）品川校は、施設休館日のためお休みです。よろしくお願いたします。

【ホリデーラン】

- 7月02日（土）志垣コーチ練習
- 7月09日（土）1000x5本
- 7月15日（土）志垣コーチ練習
- 7月23日（土）2000x3本
- 7月30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】

- 7月10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】

- 7月3日、17日、24日、31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：正会員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

