

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	木		インターバル									
2	金											
3	土		志垣練					志垣練				
4	日										海練習	佐渡・河口湖
5	月											
6	火		ロング				インターバル					
7	水	ミドル		ロング								
8	木		100m×30									
9	金											
10	土		インターバル					2000×3				
11	日										海練習	インカレ
12	月											
13	火		ミドル				ミドル					
14	水	ロング		インターバル								
15	木		インターバル									
16	金											
17	土		志垣練					志垣練				
18	日										海練習	九十九里
19	月							ゆるラン				
20	火		ロング				ロング					
21	水	インターバル		ミドル								
22	木		インターバル									
23	金									宮ヶ瀬		
24	土		インターバル					1000×5				
25	日											八景島・村上・長良川
26	月											
27	火		ミドル				インターバル					
28	水	ミドル		ロング								
29	木		お休み									
30	金											

○9月のお休み：29日（木）品川校は施設休館日でお休みです。よろしくお願いたします。

【ホリデーラン】

- 9月03日（土）志垣練
- 9月10日（土）2000m×3
- 9月17日（土）志垣練
- 9月19日（月）ゆるラン
- 9月24日（土）1000m×5
受付：10:00～（ランステtry-a+）
移動：10:30

【スイム100m×30本】

9月08日（木）品川校 20:35~21:45

- 1コース：100m×20（2分40秒）
- 2コース：100m×25（2分10秒）
- 3コース：100m×27（2分00秒）
- 4コース：100m×30（1分50秒）

ホリデーバイク 9月23日（祝・金）

受付：8:30～（七沢森林公園駐車場）

【海練習】有料プログラム

- 9月04日（日）
- 9月11日（日）
- 9月18日（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

