

| 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     | 海練習<br>葉山公園 | 大会<br>イベント   |
|-------|----------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 11月   | アカデミー新城<br>6:30~7:45 | ブリヂストンSS<br>火・木曜：20:25<br>土曜：6:30 | サキヌマSC<br>宮前平<br>20:30-21:30 | メガロス横濱<br>19:30~20:45 | 10:00~<br>受付 | 8:30~<br>受付 | 8:30~<br>受付 |              |
| 1火    |                      | ロング                               |                              | ミドル                   |              |             |             |              |
| 2水    | ロング                  |                                   | お休み                          |                       |              |             |             |              |
| 3木    |                      | インターバル                            |                              |                       |              |             |             |              |
| 4金    |                      |                                   |                              |                       |              |             |             |              |
| 5土    |                      | 志垣練                               |                              |                       | 志垣練          |             |             |              |
| 6日    |                      |                                   |                              |                       |              | 七沢          |             |              |
| 7月    |                      |                                   |                              |                       |              |             |             |              |
| 8火    |                      | ミドル                               |                              | ロング                   |              |             |             |              |
| 9水    | ミドル                  |                                   | オーストラリア                      |                       |              |             |             |              |
| 10木   |                      | インターバル                            |                              |                       |              |             |             |              |
| 11金   |                      |                                   |                              |                       |              |             |             |              |
| 12土   |                      | インターバル                            |                              |                       |              |             |             |              |
| 13日   |                      |                                   |                              |                       |              |             |             | IRONMANメルボルン |
| 14月   |                      |                                   |                              |                       |              |             |             |              |
| 15火   |                      | ロング                               |                              | インターバル                |              |             |             |              |
| 16水   | インターバル               |                                   | ミドル                          |                       |              |             |             |              |
| 17木   |                      | インターバル                            |                              |                       |              |             |             |              |
| 18金   |                      |                                   |                              |                       |              |             |             |              |
| 19土   |                      | 志垣練                               |                              |                       | 志垣練          |             |             | アルトラ試し履き     |
| 20日   |                      |                                   |                              |                       |              | 七沢          |             |              |
| 21月   |                      |                                   |                              |                       |              |             |             |              |
| 22火   |                      | ミドル                               |                              | ミドル                   |              |             |             |              |
| 23水   | ロング                  |                                   | オーストラリア                      |                       |              |             |             |              |
| 24木   |                      | インターバル                            |                              |                       |              |             |             |              |
| 25金   |                      |                                   |                              |                       |              |             |             |              |
| 26土   |                      | インターバル                            |                              |                       |              | ゆるラン        |             |              |
| 27日   |                      |                                   |                              |                       |              |             |             |              |
| 28月   |                      |                                   |                              |                       |              |             |             |              |
| 29火   |                      | お休み                               |                              | ロング                   |              |             |             |              |
| 30水   | ミドル                  |                                   | ロング                          |                       |              |             |             |              |

○11月のお休み：2日（水）鷺沼校、29日（土）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】

- 11月05日（土）志垣練
  - 11月12日（土）2000m x 3
  - 11月19日（土）志垣練
  - 11月26日（土）ゆるラン
- 受付：10:00～（ランステtry-a+）  
移動：10:30

#### 【ホリデーバイク】

- 11月06日（日）
  - 11月20日（日）
- 集合：8時30分  
場所：七沢森林公園中央口駐車場  
バイク：9時～12時  
ブリックラン：12時15分～13時

#### 【アヤトTS忘年会】

- 12月17日（土）
- 時間：18時～  
場所：桜木町センターグリル  
◇詳細が決まりましたらお知らせいたします。

#### 【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

