

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	大会イベント
10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	10:00~ 受付	8:30~ 受付	葉山公園 8:30~ 受付	
1土		志垣練			志垣練			
2日								川崎港/海の森
3月								
4火		ロング		インターバル				
5水	インターバル		ミドル					
6木		インターバル						
7金								
8土		インターバル			2000×3			Hawaii IRONMAN
9日							海練習	日本選手権
10月								
11火		ミドル		ミドル				
12水	ロング		オーストラリア					
13木		インターバル						
14金								
15土		志垣練			志垣練			
16日								千葉シティ
17月								
18火		ロング		ロング				
19水	ミドル		2000m×1					
20木		インターバル						
21金								
22土		インターバル			ゆるラン			
23日							海練習	
24月								
25火		ミドル		インターバル				
26水	インターバル		オーストラリア					
27木		インターバル						
28金								
29土		お休み			1000×5			
30日								宮崎/河津
31月								

○10月のお休み：29日（土）品川校は施設休館日でお休みです。よろしくお願ひいたします。

【ホリデーラン】

- 10月01日（土）志垣練
- 10月08日（土）2000m×3
- 10月15日（土）志垣練
- 10月22日（土）ゆるラン
- 10月29日（土）1000m×5
受付：10:00～（ランステry-a+）
移動：10:30

【スイム2000m×1本】

- 10月19日（水）鷺沼校 20:30~21:30
- 1コース：2000m×1
 - 2コース：2000m×1
 - 3コース：2000m×1
 - 4コース：2000m×1
 - 5コース：1500m×1
 - 6コース：1500m×1（または技術練習）

【海練習】有料プログラム

- 10月09日（日）
 - 10月23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

