

2022年 12月	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 葉山公園	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	10:00~ 受付	8:30~ 受付	8:30~ 受付	
1 木		インターバル						
2 金								
3 土		志垣練			志垣練			
4 日						デュアスロン		
5 月								
6 火		ロング		インターバル				
7 水	ロング		インターバル					
8 木		インターバル						
9 金								
10 土		インターバル			1000x5本			
11 日						ヒルクライム		
12 月								
13 火		ミドル		ミドル				
14 水	ミドル		オーストラリア					
15 木		インターバル						
16 金								
17 土		志垣練			志垣練			忘年会
18 日		除夜の鐘						除夜の鐘スイム
19 月								
20 火		ロング		ロング				
21 水	インターバル		ミドル					
22 木		400m記録会						400m記録会
23 金								
24 土		お休み			ゆるラン			
25 日						大井ロング		
26 月								
27 火		お休み		お休み				
28 水	400m×10~6本		お休み					
29 木		お休み						
30 金								
31 土		お休み						

○各校ごとに年末のお休みがございますので、ご注意ください。よろしくお願いたします。

## 【ホリデーラン】

- 12月03日(土) 志垣練
  - 12月10日(土) 1000m×5本
  - 12月17日(土) 志垣練
  - 12月24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】

- 12月04日(日) デュアスロン(大井埠頭)
  - 12月11日(日) ヒルクライム(七沢森林公園)
  - 12月25日(日) ロング(大井埠頭)
- 集合：8時30分  
バイク：9時スタート

## 【年末イベント】

- 12月17日(土) 忘年会  
18時～(桜木町センターグリル)
- 12月18日(日) 除夜の鐘スイム  
15時～17時30分(品川校)
- 12月22日(木) 400m記録会  
20時35分～(品川校)

## 【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

