

2023年 2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	イトマン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	水	ロング		インターバル				
2	木		インターバル					
3	金							
4	土		志垣練			志垣ラン		
5	日							別府大分マラソン
6	月							
7	火		ロング		ミドル			
8	水	ミドル		オーストラリア				
9	木		インターバル					
10	金							
11	土		インターバル			1000x5本		
12	日							カーフマン
13	月							
14	火		ミドル		ロング			
15	水	インターバル		ロング				
16	木		インターバル					
17	金							
18	土		志垣練			志垣ラン		
19	日						ロング	
20	月							
21	火		ロング		インターバル			
22	水	ロング		オーストラリア				
23	木		インターバル					
24	金							
25	土		インターバル					宮古島合宿
26	日							
27	月							
28	火		ミドル		ミドル			

〇2月のお休み：ありません

## 【ホリデーラン】

- 2月04日（土）志垣練
- 2月11日（土）1000m×5本
- 2月18日（土）志垣練

受付：10:00～（ランステry-a+）  
移動：10:30

## 【ホリデーバイク】

- 2月19日（日）ロング（大井埠頭）

集合：8時30分  
バイク：9時スタート

## 【イベント】

- 2月05日（日）別府大分毎日マラソン
- 2月12日（日）カーフマン
- 2月24日～27日 アヤト宮古島合宿

## 【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

