

2023年 3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	ミドル		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					東京応援ラン			東京マラソン
6 月								
7 火		ロング		ロング				
8 水	インターバル		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						ロング		名古屋ウィメンズ
13 月								
14 火		ミドル		インターバル				
15 水	ロング		ミドル					
16 木		インターバル						
17 金								
18 土		志垣練			志垣ラン			
19 日								しろさとTT/板橋
20 月								
21 火		ロング		ミドル				
22 水	ミドル		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			2000x3本			
26 日						デュアスロン		
27 月								
28 火		ミドル		ロング				
29 水	インターバル		ロング					
30 木		インターバル						
31 金								

〇3月のお休みはございません

【ホリデーラン】

- 3月04日(土) 志垣練
- 3月11日(土) 1000m×5本
- 3月18日(土) 志垣練
- 3月25日(土) 2000x3本

受付：10:00～(ランステry-a+)
移動：10:30

【ホリデーバイク】

- 3月12日(日) ロング(城南島第1駐車場)
- 3月26日(日) デュアスロン(大井埠頭)

受付：8時30分～
バイク：9時スタート

【イベント】

- 3月05日(日) 東京マラソン
応援ゆるランイベント行います！
- 3月12日(日) 名古屋ウィメンズ
- 3月19日(日) 板橋Cityマラソン
しろさとTT

【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

