

2023年 4月	川崎校	品川校	鷺沼校	メガロス横濱校	ホリデー ラン 10:00~ 受付	ホリデー バイク 8:30~ 受付	海練習 葉山公園 8:30~ 受付	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				
1 土		志垣練			志垣ラン			
2 日							海練	
3 月								
4 火		ロング		インターバル				
5 水	ロング		インターバル					
6 木		インターバル						
7 金								
8 土		インターバル			1000x5本			
9 日							海練	石垣島大会
10 月								
11 火		ミドル		ミドル				
12 水	ミドル		オーストラリア					
13 木		インターバル						
14 金								
15 土		志垣練			志垣ラン			宮古島大会
16 日								
17 月								
18 火		ロング		お休み				
19 水	インターバル		ミドル					
20 木		インターバル						
21 金								
22 土		インターバル			2000x3本			
23 日							海練	
24 月								
25 火		ミドル		ロング				
26 水	ロング		オーストラリア					
27 木		インターバル						
28 金								
29 土		お休み						GW合宿
30 日								

○アヤトGW合宿：4月29日(土)~30日(日)サンセットブリーズ保田

【ホリデーラン】

- 4月01日(土) 志垣練
- 4月08日(土) 1000m×5本
- 4月15日(土) 志垣練
- 4月22日(土) 2000×3本

受付：10:00～(ランステtry-a+)
移動：10:30

【海スイム練習&ブリックラン】

- 4月02日(日)
- 4月09日(日)
- 4月23日(日)

受付：8:30~9:00(葉山公園駐車場)
スイム：9:00~12:00
ブルックラン：12:00~13:00

【アヤトGW合宿】

- 日時：4月29日(土)~4月30日(日)
- 場所：サンセットブリーズ保田
- 住所：千葉県安房郡鋸南町大六1032

【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

