

2023年 7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：20:35 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 土		お休み			志垣ラン			
2 日							海練	七ヶ浜
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			500m×8			
9 日							海練	海の森・野尻湖
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			志垣ラン			
16 日							海練	皆生(かいけ)
17 月								
18 火		ロング		ロング				
19 水	ミドル		インターバル					
20 木		インターバル						
21 金								
22 土		インターバル			3-2-1走			
23 日							海練	長良川・榛名湖
24 月								
25 火		ミドル		インターバル				
26 水	お休み		オーストラリア					
27 木		インターバル						
28 金								
29 土		インターバル			ペース走			
30 日							海練	
31 月								

○7月のお休み：7月1日（土）品川校、7月26日（水）川崎校は、休館日等でお休みです。

【ホリデーラン】

- 7月01日（土）志垣練
- 7月08日（土）500m×8本
- 7月15日（土）志垣練
- 7月22日（土）3000m-2000m-1000m走
- 7月29日（土）等々力競技場ペース走
- ・受付：10:00～（ランステry-a+）
- ・移動：10:30

【海スイム&ブリックラン】

- 7月02日（日）
- 7月09日（日）
- 7月16日（日）
- 7月23日（日）
- 7月30日（日）
- ・受付：8:30~9:00（葉山公園駐車場）
- ・スイム：9:00~10:30
- ・ブリックラン：10:50~12:00

【第16回川崎港トライアスロンin東扇島】

- 日時：10月01日（日）
- 場所：川崎市東扇島東公園周辺
- 距離：一般の部 1.5km/40km/10km  
スプリント750m/20km/5km
- ・アヤトTSテントサポートいたします。
- みんなで参加しましょう！

【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10:00-17:00）

✉ info@try-a.co.jp

