

2023年 8月	川崎校	品川校	鷺沼校	メガロス横浜校	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	メガロス横浜 19:30~20:45	10:00~ 受付	8:30~ 受付	8:30~ 受付	
1 火		ロング		ミドル				
2 水	インターバル		ミドル					
3 木		インターバル						
4 金								
5 土		志垣練			志垣ラン			
6 日								沼津トラ駅伝
7 月								
8 火		お休み		ロング				
9 水	ロング		オーストラリア					
10 木		お休み						
11 金								
12 土		お休み			500x8			
13 日							海練	海の森アクアスロン
14 月								
15 火		ミドル		お休み				
16 水	お休み		お休み					
17 木		インターバル						
18 金								
19 土		志垣練			志垣ラン			
20 日						デュアスロン		手賀沼
21 月								
22 火		ロング		インターバル				
23 水	お休み		オーストラリア					
24 木		インターバル						
25 金								
26 土		インターバル			1000x3			
27 日							海練	あいづ
28 月								
29 火		ミドル		ミドル				
30 水	ミドル		インターバル					
31 木		インターバル						

8月のお休み：8月は各施設に夏季休館日がございます。よろしくお願いたします。

【ホリデーラン】

- 8月05日(土) 志垣ラン
- 8月12日(土) 500m×8本
- 8月19日(土) 志垣ラン
- 8月26日(土) 1000m×3本

・受付：10:00～(ランステtry-a+)
・移動：10:30

【海スイム&ブリックラン】

- 8月13日(日)
- 8月27日(日)

・受付：8:30~9:00(葉山公園駐車場)
・参加費：2千円(税込)
・スイム：9:00~10:30
・ブリックラン：10:50~12:00

【ホリデーバイク】

- 日時：8月20日(日)
- 場所：大井ふ頭
- 住所：大田区東海4-17-7
- 内容：ドリル&デュアスロン練習

・受付：8:30~
・開始時間：9:00~

【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

