

2023年 10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日								東扇島/びわ湖
2月								
3火		ロング		ミドル				
4水	ミドル		インターバル					
5木		インターバル						
6金								
7土		志垣練			志垣ラン			
8日							海練	九十九里/国体
9月								
10火		ミドル		インターバル				
11水	ロング		オーストラリア					
12木		インターバル						
13金								
14土		インターバル			3k-2k-1k			
15日							海練	日本選手権
16月								
17火		ロング		ロング				
18水	インターバル		ミドル					
19木		インターバル						
20金								
21土		志垣練			志垣ラン			
22日							海練	
23月								
24火		ミドル		ミドル				
25水	ミドル		オーストラリア					
26木		インターバル						
27金								
28土		インターバル			1000x5			
29日								宮崎/河津
30月								
31火		お休み		お休み				

●10月のお休み：31日（火）品川校・横浜校はお休みです。よろしくお願いいたします。

【ホリデーラン】

- 10月07日（土）志垣ラン
 - 10月14日（土）3km-2km-1km
 - 10月21日（土）志垣ラン
 - 10月28日（土）1000m×5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】

- 10月08日（日）
 - 10月15日（日）
 - 10月21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/ラン：10:50~12:00

●10/14

IRONMAN Championship
(HAWAII KONA)

●10/29

2023日本エイジグループナショナル
チャンピオンシップ・シリーズファイナル
(宮崎県宮崎市)

【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

