

2023年	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: 20:35 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				
1	水	ロング		お休み				
2	木		インターバル					
3	金							
4	土		志垣練			志垣ラン		
5	日							しろさとTT
6	月							
7	火		ロング		インターバル			
8	水	インターバル		ミドル				
9	木		インターバル					
10	金							
11	土		インターバル			2000x3		
12	日						ロング	
13	月							
14	火		ミドル		ロング			
15	水	お休み		ロング				
16	木		インターバル					
17	金							
18	土		志垣練			志垣ラン		
19	日						デュアスロン	多摩川マラソン
20	月							
21	火		ロング		ミドル			
22	水	ミドル		インターバル				
23	木		インターバル					
24	金							
25	土		インターバル			1000x5		
26	日						ロング	つくばマラソン
27	月							
28	火		ミドル		インターバル			
29	水	ロング		ミドル				
30	木		お休み					

● 11月のお休み：11/1（水）鷺沼校、11/15（火）川崎校、11/30（木）品川校はお休みです。

【ホリデーラン】

- 11月04日（土）志垣ラン
 - 11月11日（土）2000m x 3本
 - 11月18日（土）志垣ラン
 - 11月25日（土）1000m x 5本
- ・ 受付：10:00～（ランステry-a+）
・ 移動：10:30

【ホリデーバイク】

- 11月12日（日）大井埠頭ロング+ラン
 - 11月19日（日）デュアスロン
 - 11月26日（日）大井埠頭ロング+ラン
- ・ 受付：8:30～9:00
（練習によって受付場所が違うのでご注意ください）
・ バイク：9:00～12:00

【イベント】

- 11月05日（日）しろさとTT
- 12月16日（土）アヤトTS忘年会
- 12月23日（土）除夜の鐘スイム

【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：林)

電話：044-863-9955（月～金曜10:00-17:00）

✉ info@try-a.co.jp

