

2023年	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
12月	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金								
2土		志垣練			志垣ラン			
3日						ロング		
4月								
5火		ロング		ロング				
6水	インターバル		ロング					
7木		インターバル						
8金								
9土		インターバル			3-2-1000			
10日						デュアスロン		
11月								
12火		ミドル		ミドル				
13水	ミドル		インターバル					
14木		インターバル						
15金								
16土		志垣練			志垣ラン			忘年会
17日								
18月								
19火		ロング		400m記録会				
20水	ロング		400m記録会					
21木		400m記録会						
22金								
23土		除夜の鐘						
24日								
25月								
26火		お休み		インターバル				
27水	お休み		お休み					
28木		お休み						
29金								
30土		お休み						
31日								

12月のお休み：12/26品川校、12/27川崎校、鷺沼校、12/28品川校、12/30品川校

【ホリデーラン】

- 12月02日（土）志垣ラン
- 12月09日（土）3000m-2000m-1000m
- 12月16日（土）志垣ラン

・受付：10:00～（ランステry-a+）
・移動：10:30

【ホリデーバイク】

- 12月03日（日）大井埠頭ロング+ラン
- 12月10日（日）デュアスロン
- 12月17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】

- 12月16日（土）アヤトTS忘年会
- 12月19-21日 400m記録会
- 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

