

2024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
1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月	🎉新年あけましておめでとうございます。 年末年始のお休み：2023年12月27日(水)~2024年1月8日(月)							
2火								
3水								
4木								
5金								
6土								
7日								
8月								
9火		ミドル		ロング				
10水	インターバル		ロング					
11木		インターバル						
12金								
13土		インターバル			初詣ラン			
14日						ロング		
15月								
16火		ロング		ミドル				
17水	ミドル		インターバル					
18木		インターバル						
19金								
20土		志垣練			志垣ラン			
21日								フロストバイト
22月								
23火		ミドル		インターバル				
24水	ロング		ミドル					
25木		インターバル						
26金								
27土		インターバル			18km			
28日								勝田マラソン
29月								
30火		お休み		ロング				
31水	インターバル		ロング					

年末年始のお休み：12月27日（水）～2024年1月8日（月）

<p>【ホリデーラン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1月13日(土) アヤトTS初詣ラン ●1月20日(土) 志垣ラン ●1月27日(土) 1,000m x 5本 <p>・受付：10:00～(ランステry-a+)</p> <p>・移動：10:30</p> <p>※志垣ランの集合場所は内容によって異なります。</p>	<p>【ホリデーバイク】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1月21日(日) 大井埠頭ロング+ラン <p>・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)</p> <p>・バイク：9:00~12:00</p>	<p>【イベント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1月07日(日) ハイテクハーフ ●1月13日(土) アヤトTS初詣ラン ●1月21日(日) フロストバイト ●1月28日(日) 勝田全国マラソン
---	--	---

【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)
 ① info@try-a.co.jp

