

2024年 2月	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
	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木		インターバル						
2金								
3土		志垣練			志垣ラン			
4日						ロング		別府大分マラソン
5月								
6火		ロング		ミドル				
7水	ミドル		インターバル					
8木		インターバル						
9金								
10土		インターバル						
11日						ロング		
12月								
13火		ミドル		インターバル				
14水	ロング		ロング					
15木		インターバル						
16金								
17土		志垣練			志垣ラン			
18日								カーフマン
19月								
20火		ロング		ロング				
21水	インターバル		ミドル					
22木		インターバル						
23金								
24土		インターバル						
25日								
26月								
27火		ミドル		ミドル				
28水	ミドル		インターバル					
29木		お休み						

2月のお休み：29日（木）品川校は施設休館日のためお休みです。

【ホリデーラン】

- 2月03日（土）志垣ラン
 - 2月10日（土）1000m x 5
 - 2月17日（土）志垣ラン
- ・受付：10:00～（ランステtry-a+）
・移動：10:30

※志垣ランの集合場所は内容によって異なります。

【ホリデーバイク】

- 2月04日（日）大井埠頭ロング+ラン
 - 2月11日（日）大井埠頭ロング+ラン
- ・受付：8:30~9:00（城南島第1駐車場）
・バイク：9:00~12:00
・ラン：12:00-13:00

【イベント】

- 2月04日(日) 別府大分マラソン
- 2月18日(日) カーフマン

【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）

✉ info@try-a.co.jp

