

2024年 3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 金								
2 土		お休み			志垣ラン			
3 日								東京マラソン
4 月								
5 火		ロング		インターバル				
6 水	ロング		ロング					
7 木		インターバル						
8 金								
9 土		インターバル			1000x5			
10 日								
11 月								
12 火		ミドル		ロング				
13 水	インターバル		ミドル					
14 木		インターバル						
15 金								
16 土		志垣練			志垣ラン			
17 日						ロング		板橋シティマラソン
18 月								
19 火		ロング		ミドル				
20 水	お休み		インターバル					
21 木		インターバル						
22 金								
23 土		インターバル			2000x3			
24 日								しろさとTT
25 月								
26 火		ミドル		インターバル				
27 水	ロング		ロング					
28 木		インターバル						
29 金								
30 土		志垣練			志垣ラン			
31 日						ロング		

3月のスイムのお休み：2日(土)品川校、20日(水)川崎校は施設休館日等でお休みです。

【ホリデーラン】

- 3月02日(土) 志垣ラン
- 3月09日(土) 1000m x 5
- 3月16日(土) 志垣ラン
- 3月23日(土) 2000m x 3
- 3月30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】

- 3月17日(日) 大井埠頭ロング+ラン
- 3月31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】

- 3月03日(日) 東京マラソン
- 3月18日(日) 板橋シティマラソン
- 3月24日(日) しろさとTT200

【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

