

2024年 9月	川崎校	品川校	鷺沼校	メガロス横浜校	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	メガロス横浜 19:30~20:45	10:00~ 受付	8:30~ 受付	8:30~ 受付	
1日							海練	佐渡
2月								
3火		ロング		インターバル				
4水	ロング		インターバル					
5木		インターバル						
6金								
7土		志垣練			6km×2周			
8日							海練	河口湖
9月								
10火		ミドル		ロング				
11水	ミドル		ロング					
12木		インターバル						
13金								
14土		インターバル			1000×5			
15日							海練	IRONMAN北海道
16月								
17火		ロング		ミドル				
18水	インターバル		ミドル					
19木		インターバル						
20金								
21土		志垣練			志垣ラン			
22日								海の森フェスタ
23月								アジアカップ
24火		ミドル		インターバル				
25水	ロング		インターバル					
26木		インターバル						
27金								
28土		インターバル			2000×3			
29日								八景島 / 村上
30月								

9月のお休み：ありません

【ホリデーラン】

- 9/07(土) 志垣ラン
- 9/14(土) 1000×5
- 9/21(土)志垣ラン
- 9/28(土)2000×3

・受付：10:00～(ランステry-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。

【海練】

- 9/1(日) 海練+ラン
- 9/8(日) 海練+ラン
- 9/15(日) 海練+ラン

・受付：8:30~8:50 (葉山公園駐車場)

・海練：9:00~10:30

・ラン：10:45-12:00

【トライアスロン大会】

- 9/01(日) 佐渡
- 9/08(日) 河口湖
- 9/15(日) IRONMAN北海道
- 9/22(日) 海の森クラブフェスタ
- 9/23(月)アジアカップ
- 9/29(日)横浜八景島
- 9/29(日)村上笹川流れ

【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

