

2024年 10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 火		ロング		ロング				
2 水	ミドル		ロング					
3 木		ミドル						
4 金								
5 土		志垣練			志垣ラン			
6 日								東扇島/九十九里
7 月								
8 火		ミドル		ミドル				
9 水	インターバル		ミドル					
10 木		インターバル						
11 金								
12 土		ロング			1000×5			
13 日							海練	東扇島アクアスロン
14 月								大田区アクアスロン
15 火		ロング		インターバル				
16 水	ロング		インターバル					
17 木		ミドル						
18 金								
19 土		志垣練			志垣ラン			
20 日						ロング		千葉シティ
21 月								
22 火		ミドル		ロング				
23 水	ミドル		ロング					
24 木		インターバル						
25 金								
26 土		ミドル			2000×3			IRONMAN KONA
27 日							海練	
28 月								
29 火		お休み		お休み				
30 水	インターバル		お休み					
31 木		お休み						

10月のお休み：29日(火)品川、横浜、30日(水)鷺沼、31日(木)品川は、施設休館日のためお休みです。

【ホリデーラン】

- 10/05(土) 志垣ラン
- 10/12(土) 1000×5
- 10/19(土)志垣ラン
- 10/26(土)2000×3
- ・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】

- 10/20(日) ロング (大井埠頭)
- ・受付：8:30~9:00 (城南島第1駐車場)
- ・バイク：9:00~12:00
- ・ラン：12:10-13:00

【海練】

- 10/13(日) 海練+ラン
- 10/27(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

【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

