

2025年 7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		インターバル						
4	金								
5	土		志垣練			志垣練			伊勢志摩里海
6	日								七ヶ浜
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		インターバル			1000×5			
13	日								潮来、海の森アクア
14	月								
15	火		ロング		インターバル				
16	水	ロング		インターバル					
17	木		インターバル						
18	金								
19	土		志垣練			志垣練			
20	日							海練	秋田、ひわさうみがめ
21	月								
22	火		ミドル		ロング				
23	水	お休み		ロング					
24	木		インターバル						
25	金								
26	土		インターバル			2000×3			
27	日							海練	長良川、榛名湖
28	月								
29	火		お休み		ミドル				
30	水	お休み		ミドル					
31	木		お休み						

7月のお休み：7月29日(火)、31日(木)、また23日(水)、30(水)の川崎校がお休みとなりました。

【ホリデーラン】

- 7/05(土) 志垣練
- 7/12(土) 1000m×5
- 7/19(土) 志垣練
- 7/26(土) 2000m×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。

【海練】

- 7/20(日) 海練+ブリックラン
- 7/27(日) 海練+ブリックラン
- ・受付：8:30-8:55 (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・アクアスロン】

- 7/05(土) チームケンズアクアスロン西武園ゆうえんち
- 7/05(土) 伊勢志摩・里海トライアスロン
- 7/06(日) サンポート高松トライアスロン
- 7/06(日) みやぎ国際トライアスロン七ヶ浜大会
- 7/13(日) 水郷潮来トライアスロン
- 7/13(日) 海の森アクアスロン
- 7/13(日) 日本エイジグループアクアスロン選手権
- 7/13(日) ひわさうみがめトライアスロン
- 7/20(日) 秋田芭蕉トライアスロン
- 7/20(日) 大井川港トライアスロン
- 7/27(日) 榛名湖リゾートトライアスロン
- 7/27(日) 長良川国際トライアスロン

【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

