

2025年 11月	川崎校	品川校	鷺沼校	メガロス横濱校	ホリデーラン 10:00~受付	ホリデーバイク 8:30~受付	海練習 葉山公園 8:30~受付	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	サキメマSC 宮前平 20:30~21:30	メガロス横濱 19:30~20:45				
1 土		志垣練			多摩川周回			
2 日						城南島		
3 月								
4 火		ロング		ミドル				
5 水	ロング		インターバル					
6 木		インターバル						
7 金								エイジ日本選手権 (宮崎) スタンダード スプリント
8 土		インターバル						
9 日								
10 月								
11 火		ミドル		インターバル				
12 水	ミドル		ロング					
13 木		インターバル						
14 金								
15 土		志垣練			志垣練			
16 日						城南島		
17 月								
18 火		ロング		ロング				
19 水	インターバル		ミドル					
20 木		インターバル						
21 金								
22 土		インターバル			1000×5			
23 日						城南島		
24 月								
25 火		ミドル		ミドル				
26 水	ロング		インターバル					
27 木		インターバル						
28 金								
29 土		お休み			多摩川周回			
30 日								月例川崎マラソン

11月のスイムお休み : 29日(土)品川校

- ホリデーラン
 - ・1日(土)多摩川周回 (1・2周)
 - ・8日(土)お休み
 - ・15日(土)志垣練
 - ・22日(土)1000m×5
 - ・29日(土)多摩川周回 (1・2周)

- ホリデーバイク
 - ・2日(日)城南島バイク&ラン
 - ・9日(日)お休み
 - ・16日(日)城南島バイク&ラン
 - ・23日(日)城南島バイク&ラン
 - ・30日(日)お休み

- イベント
 - ・11/9(日)エイジ日本選手権 (SD/SP) 宮崎
 - ・11/16(日)エイジ日本選手権(LD) 沖縄県金武町
 - ・11/30(日)月例川崎マラソン (古市場)

【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:増田)

電話: 044-863-9955 (月~金曜10:00-17:00)

✉ info@try-a.co.jp

