

2025年		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
11月		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	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								エイジロング 日本選手権 (沖縄県金武町)
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

