

2026年		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
1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	メガロス横浜 19:30～20:45	10：00～ 受付	8：30～ 受付	8:30～ 受付	
1	木	年末年始のお休み							
2	金								
3	土								
4	日								
5	月								
6	火		お休み		ロング				
7	水	インターバル		ミドル					
8	木		インターバル						
9	金								
10	土		インターバル			初詣ラン			アヤト初詣ラン
11	日								ニューイヤーハーフ
12	月								
13	火		ロング		ミドル				
14	水	ロング		インターバル					
15	木		インターバル						
16	金								
17	土		志垣練			志垣練			
18	日								フロストバイト
19	月								
20	火		ミドル		インターバル				
21	水	ミドル		ロング					
22	木		インターバル						
23	金								
24	土		インターバル			1,000×5			
25	日						城南島		
26	月								
27	火		ロング		ロング				
28	水	インターバル		ミドル					
29	木		お休み						
30	金								別府大分マラソン
31	土		お休み						

年末年始のお休み：12月28日(日)～2026年1月5日(月)

- ホリデーラン
- ・10日(土)初詣ラン
- ・17日(土)志垣練
- ・24日(土)1,000m×5本

- ホリデーバイク
- ・25日(日)城南島バイク&ラン
- ※メニューは3時間走です
- ※ランの距離は自由です

- イベント
- ・10(土)アヤト初詣ラン
- ・11(日)東京ニューイヤーハーフマラソン(荒川)
- ・18(日)フロストバイトロードレース(横田基地)
- ・2月1日(日)別府大分マラソン

【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：増田)

電話：044-863-9955 (月～金曜10:00-17:00)

✉ info@try-a.co.jp

