

2026年 1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
1	木								
2	金								
3	土			年末年始のお休み					
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

