

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
2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	日								別大マラソン
2	月								
3	火		ミドル		ミドル				
4	水	ロング		インターバル					
5	木		インターバル						
6	金								
7	土		志垣練			志垣練			
8	日						城南島		
9	月								
10	火		ロング		インターバル				
11	水	ミドル		ロング					
12	木		インターバル						
13	金								
14	土		インターバル			周回走			
15	日								カーフマン
16	月								
17	火		ミドル		ロング				
18	水	インターバル		ミドル					
19	木		インターバル						
20	金								
21	土		志垣練			志垣練			
22	日						城南島		
23	月								
24	火		ロング		ミドル				
25	水	ロング		インターバル					
26	木		インターバル						
27	金								
28	土		インターバル			1,000×5			

2月のお休み：スイム練習のお休みはございません

●ホリデーラン

- ・07日(土)志垣練
- ・14日(土)周回走（1・2周）
- ・21日(土)志垣練
- ・28日(土)1,000m×5本

●ホリデーバイク

- ・08日(日)城南島バイク&ラン
- ・22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

- ・01日(日)別府大分マラソン
- ・15日(日)カーフマンデュアスロン（東扇島）
- ・15日(日)青梅マラソン
- ・15日(日)京都マラソン

【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

