

2023年 6月	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
	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 木		お休み						
2 金								
3 土		志垣練			志垣ラン			
4 日							海練	彩の国・天草
5 月								
6 火		ロング		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			2000x3本			東三河・伊豆大島
11 日								日産カップ
12 月								
13 火		ミドル		インターバル				
14 水	ロング		オーストラリア					
15 木		インターバル						
16 金								
17 土		志垣練			志垣ラン			
18 日							海練	ケアンズ・五島長崎
19 月								
20 火		ロング		ミドル				
21 水	ミドル		インターバル					
22 木		インターバル						
23 金								
24 土		インターバル			1000x5本			
25 日							海練	蒲郡・木更津・徳之島
26 月								
27 火		ミドル		ロング				
28 水	インターバル		オーストラリア					
29 木		インターバル						
30 金								

○6月のお休み：6月1日（木）品川校は、施設休館日のため、お休みです。

【ホリデーラン】

- 6月03日（土）志垣練
- 6月10日（土）2000m×3本
- 6月17日（土）志垣練
- 6月24日（土）1000m×5本

受付：10:00～（ランステry-a+）
移動：10:30

【海スイム練習&ブリックラン】

- 6月04日（日）
- 6月18日（日）
- 6月25日（日）

受付：8:30~9:00（葉山公園駐車場）
スイム：9:00~10:30
ブリックラン：10:50~12:00

【IRONMAN70.3東三河JAPAN】

- 日時：6月10日（土）
- 場所：愛知県田原市、豊橋市
- 距離：1.9km/90km/21km

【IRONMAN CAIRNS】

- 日時：6月18日（日）
- 場所：オーストラリア・ケアンズ
- 距離：3.8km/180km/42km

【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：中野渡)
電話：044-863-9955（月～金曜10:00-17:00）

✉ info@try-a.co.jp

