

2024年	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
	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								
1	金											
2	土		志垣練					志垣ラン				
3	日								ロング			
4	月											
5	火		ロング			ミドル						
6	水	ミドル			ミドル							
7	木		インターバル									
8	金											
9	土		インターバル									エイジ日本選手権
10	日											
11	月											
12	火		ミドル			インターバル						
13	水	ロング			インターバル							
14	木		インターバル									
15	金											
16	土		志垣練					志垣ラン				
17	日											エリート日本選手権
18	月											
19	火		ロング			ロング						
20	水	インターバル			ロング							
21	木		インターバル									
22	金											
23	土		インターバル					1000×5				
24	日											
25	月											
26	火		ミドル			ミドル						
27	水	ミドル			ミドル							
28	木		インターバル									
29	金											
30	土		お休み					2000×3				

11月のお休み：11月30日(土)品川校

【ホリデーラン】

- 11/02(土) 志垣ラン
- 11/16(土)志垣ラン
- 11/23(土)1000×5
- 11/30(土)2000×3
- ・受付：10:00～(ランステtry-a+)
- ・移動：10:30

【ホリデーバイク】

- 11/03(日) バイク+ラン
- 11/24(日) バイク+ラン
- ・受付：8:30~8:50 (城南島第1駐車場)
- ・海練：9:00~12:00
- ・ラン：12:00-13:00

【トライアスロン大会】

- 11/10(日) エイジ日本選手権
- 11/17(日) エリート日本選手権

【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：林)

電話：044-863-9955 (月～金曜10:00-17:00)

✉ info@try-a.co.jp

