

2026年 3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 日								東京マラソン
2 月								
3 火		ミドル		インターバル				
4 水	ミドル		ロング					
5 木		インターバル						
6 金								
7 土		志垣練			志垣練			
8 日						城南島		静岡マラソン
9 月								
10 火		ロング		ロング				
11 水	インターバル		ミドル					
12 木		インターバル						
13 金								
14 土		インターバル			1000x5			
15 日								板橋Cityマラソン
16 月								
17 火		ミドル		ミドル				
18 水	ロング		インターバル					
19 木		インターバル						
20 金								
21 土		志垣練			志垣練			
22 日						城南島		渋谷・表参道Wラン
23 月								
24 火		ロング		インターバル				
25 水	ミドル		ロング					
26 木		インターバル						
27 金								
28 土		インターバル			周回走			
29 日								川崎月例マラソン
30 月								
31 火		お休み		ロング				

3月のお休み：3/31（火）品川校は施設休館日のためお休みです。

●ホリデーラン

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

●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（トライアスロン・マラソン）

- ・01日(日)東京マラソン
- ・08日(日)静岡マラソン
- ・15日(日)板橋Cityマラソン
- ・22日(日)渋谷・表参道Women's Run
- ・29日(日)川崎月例マラソン

【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

