4月

AOYAMA Triathlon Club **Monthly Schedule**

as of 2025/4/30

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat				Sun			
	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5				4/6			
	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30～21:00 3F受付 動きづくり+Run 若杉	Swim 赤坂中 18:30～20:30 実践OWS 山岸	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野		Trail Run トレイルラン 多摩よこやまの道 9:00～14:00 高瀬				Ocean Swim オーシャンスイム & アクアスロン 八景島 9:00～11:45 **トライアスロン チャレンジ2025** 吉野・吉田	Bike & Run 宮古島対策練習会 彩湖 9:00～14:00 バイク3時間走+ ラン10km 山岸		
4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12				4/13			
Swim 御成門中 19:15～20:45 河原	Run 国立競技場 19:30～21:00 動きづくり+Run 若杉	Run 皇居 19:30～21:00 山岸 **豊洲 ウィーク デー マラソン**	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野	Swim 高松中 18:30～20:30 吉田	Run & Swim お台場 Run9:00～10:00 Swim10:00～12:00 吉野				Run & Swim お台場 Run9:00～10:00 Swim10:00～12:00 河原			石垣島 トライ アスロン
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19				4/20			
Swim 御成門中 19:15～20:45 河原	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15～20:45 【25mX1コース】 フォーミング 吉野	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30～21:00 3F受付 動きづくり+Run 若杉	Swim 赤坂中 18:30～20:30 ドリル/泳ぎ込み 吉野	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野		Swim お台場 10:00～12:00 **中止** 吉田		CYCLE MODE TOKYO 東京 ビッグサ イト	Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00～12:00 河原		CYCLE MODE TOKYO 東京 ビッグサ イト	宮古島 トライ アスロン
4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26				4/27			
Swim 御成門中 19:15～20:45 河原	Run 国立競技場 19:30～21:00 動きづくり+Run 若杉	Basic Swim 日野学園 19:30～21:00 【25m×3コース】 ドリル&インターバル 吉野	Swim 赤坂中 18:30～20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野			**豊洲マンスリーマラソン** 豊洲ぐるり公園		Run & Swim お台場 Run9:00～10:00 Swim10:00～12:00 河原	School Zoom 17:00～18:00 座学　初めての トライアスロン 関口		
4/28	4/29	4/30										
Swim 御成門中 19:15～20:45 河原		Swim 赤坂中 18:30～20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸										

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はビジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。スケジュール・レッスン内容は都合により、変更の可能性もございますので、ご了承ください。

▼お問い合わせ先 / Contact▼E-mail：info@triathlonclub.jp

5月（予定）

AOYAMA Triathlon Club **Monthly Schedule**

as of 2025/4/30

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat				Sun			
			5/1	5/2	5/3				5/4			
					Run & Swim お台場 Run9:00～10:00 Swim10:00～12:00 吉野			お台場 ビーチ アクアス ロン	Ocean Swim オーシャンスイム 八景島 9:00～11:30 吉田			
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10				5/11			
Swim 御成門中 19:15～20:45 河原	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30～21:00 動きづくり+Run 若杉	Swim 赤坂中 18:30～20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野	Basic Swim 高松中 18:30～20:30 実践OWS 吉田					Swim 高松中 10:00～12:00 実践OWS 吉田	Bike & Run 雨天時zwift 多摩東公園 9:00～12:00 Bike: 尾根幹周回 Run: 丘陵クロカン 河原		
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17				5/18			
Run 神宮外苑 19:30～21;00 河原	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30～21:00 動きづくり+Run 調整中	Run 皇居 19:30～21:00 山岸 **豊洲ウィークデーマラソン**	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野				新島 トライ アスロン	ワールドトライアスロン・パラトライアスロンシリーズ横浜大会			南紀白浜 長良川	佐渡 遊水地
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24				5/25			
Swim 御成門中 19:15～20:45 河原	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15～20:45 【25mX1コース】 フォーミング 吉野	Run 国立競技場 19:30～21:00 動きづくり+Run 若杉	Swim 赤坂中 18:30～20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野			**豊洲マンスリーマラソン** 豊洲ぐるり公園	School Zoom 座学 17:00～18:00 初めてのトライアスロン 関口	Run & Swim お台場 Run9:00～10:00 Swim10:00～12:00 原田		大阪城 長良川	館山 天草
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31							
Swim 御成門中 19:15～20:45 河原	Skill up Swim 御成門中 19:15～20:45 【25mX1コース】 フォーム+撮影 吉野	Run 国立競技場 19:30～21:00 動きづくり+Run 若杉 Basic Swim 日野学園 19:30～21:00 【25m×3コース】 ドリル&インターバル 吉野	Swim 赤坂中 18:30～20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野		Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00～12:00 大塚						

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はビジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。スケジュール・レッスン内容は都合により、変更の可能性もございますので、ご了承ください。

▼お問い合わせ先 / Contact▼E-mail：info@triathlonclub.jp

6月（予定）

AOYAMA Triathlon Club **Monthly Schedule**

as of 2025/4/30

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						6/1 Bike & Run 雨天zoom&zwift 尾根幹周回 9:00-12:00 多摩東公園 ブリック トレーニング 河原 彩の国 トライア スロンin 加須大会
6/2 Swim 御成門中 19:15～20:45 ドリル/泳ぎ込み 河原	6/3 Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30～21:00 動きづくり+Run 若杉	6/4 Swim 赤坂中 18:30～20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	6/5 Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野	6/6	6/7 Swim お台場 10:00～12:00 調整中 伊豆大島 トライ アスロン	6/8 Swim お台場LSC お台場 9:00～12:00 座学・ボード &レスキュー 速水彩 NISSAN CUP 神奈川 トライアスロ ン
6/9 Swim 御成門中 19:15～20:45 ドリル/泳ぎ込み 河原 Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15～20:45 【25mX1コース】 フォーミング 吉野	6/10 Run 国立競技場 19:30～21:00 動きづくり+Run 若杉	6/11 Run 皇居 19:30～21:00 山岸	6/12 Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野	6/13 Swim 高松中 18:30～20:30 実践OWS 吉田	6/14 Ocean Swim オーシャンスイム 八景島 9:30～11:30 吉野	6/15 Bike & Run 雨天zoom&zwift 彩湖 9:00～12:00 荒川彩湖公園駐車場 デュアスロン練習 原田 海の森 トライアス ロン 長崎五島 バラモン キング
6/16 Swim 御成門中 19:15～20:45 ドリル/泳ぎ込み 河原 Skill up Swim 御成門中 19:15～20:45 【25mX1コース】 フォーム+撮影 吉野	6/17 Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30～21:00 動きづくり+Run 若杉	6/18 Swim 赤坂中 18:30～20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	6/19 Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野	6/20	6/21 **城南アクアスロンシリーズ 第１戦** **第３回青山アクアスロン** **@青山中学校**	6/22 Swim 高松中 10:00～10:00 河原 Swim お台場LSC お台場 9:00～12:00 座学・ボード &レスキュー 速水彩 福岡 トライアスロ 宮崎シーガイ アトライアス
6/23 Swim 御成門中 19:15～20:45 ドリル/泳ぎ込み 河原	6/24 Run 国立競技場 19:30～21:00 動きづくり+Run 若杉 Basic Swim 日野学園 19:30～21:00 【25m×3コース】 ドリル&インターバル 吉野	6/25 Swim 赤坂中 18:30～20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	6/26 Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00～20:00 集団走 吉野	6/27	6/28 School Zoom 座学 17:00～18:00 初めてのトライアスロン 関口	6/29 LAKE BIWA TRIATHL ON 大磯ファミ リートライ アスロン 木更津 トライ アスロン スワコエイ 徳之島
6/30 Swim 御成門中 19:15～20:45 ドリル/泳ぎ込み 河原						

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はビジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。スケジュール・レッスン内容は都合により、変更の可能性もございますので、ご了承ください。

▼お問い合わせ先 / Contact▼E-mail：info@triathlonclub.jp