

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	
	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	Morning Swim 月島スポーツプラザ 7:00~8:30 [25m×1コース] スピード持久力 +各種テクニツ 会津	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00~20:00 [25m×5コース] ドライランド+ スイム 吉野	Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 補強サーキット +流し10本 福田	OCEAN SWIM お台場 オーシャンスイム フェスタ2017 <メンパーククリニック>	OCEAN SWIM お台場 オーシャン スイム フェスタ 沼津千本浜 トライアスロン	
8/7 Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 ドリル&フォーミングjog 河原	Indoor Bike ペダリング解析 青トラ事務所 ①19:30~20:30 ②20:30~21:30 各定員3名 彦井	8/8 Conditioning (+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 3F受付 動きづくり+ 各自Swim 若杉	8/9 School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00 関口	8/10 Bike(Run) Bike定員8名 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:インターバル Run:東宮御所ハイペースjog 五百旗頭	8/11 Swim ウェットスーツ可 ドゥッスポーツプラザ豊洲 8:00~9:30 ドリル&泳ぎ込み 河原	8/12 Skill Up Swim フォーラム撮影会 ドゥッスポーツプラザ豊洲 8:00~9:30 吉野	8/12~14 レッスン休み <サマディは8/11-16お休みです>
8/14 8/12~14 レッスン休み サマディ8/11-16お休み	8/15 Conditioning (+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 3F受付 動きづくり+ 各自Swim 若杉	8/16 Morning Swim 月島スポーツプラザ 7:00~8:30 [25m×2コース] スピード持久力 +各種テクニツ 会津	8/17 Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 800m*9t(7') or 8t(8') 福田	8/18 サマーキャンプ in 鹿島槍	8/19 うつくしまト ライアスロン	8/20 【会員限定】神宮外苑花火 大会鑑賞@サマディ	
8/21 Swim アクアフィールド芝公園 19:00~20:00 ※メニュー提供のみ ドリル&逆ピラミッド 河原	8/22 Indoor Bike ペダリング解析 青トラ事務所 ①19:30~20:30 ②20:30~21:30 各定員3名 彦井	8/23 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	8/24 Morning Swim 月島スポーツプラザ 7:00~8:30 [25m×2コース] スピード持久力 +各種テクニツ 会津	8/25 Bike(Run) Bike定員8名 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:タバタ式 Run:45分ペース維持走 福田	8/26 OCEAN SWIM お台場 オーシャン スイム フェスタ 湘南OWS 木更津 トライアスロン 珠洲トライア スロン	8/27 Bike 平井大橋 9:00-10:30中・上級者 11:00-12:00初級者 平井大橋料金所下 中上級:集団B-up走 初級:スキル練習 関口	
8/28 Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 (500m*4t)*3set 河原	8/29 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	8/30 Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00~20:00 [25m×5コース] ドライランド+ スイム 吉野・西村	8/31 Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 東宮御所&坂 ダッシュ 福田				

※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。ピンクはジュニア会員のみのレッスン。★会員の方はサマディ神宮外苑は毎日利用可能です ☆集合は各時間の開始15分前にお願いします
※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。

▼イベント案内 / Event Information▼				▼お問い合わせ先 / Contact▼	
Date	Member	Visitor	Minato Triathlon Union	Content	
8/5, 6				お台場オーシャンスイムフェスティバル	
8/7, 21				ペダリング解析	
8/18-20	-	-	-	サマーキャンプ in 鹿島槍	
8/20	-	-	-	神宮外苑花火大会鑑賞会	
8/2, 16, 30	¥2,000	¥3,000	¥2,000	赤坂トライアスロン倶楽部	

青山トライアスロン倶楽部事務局
TEL: 03-6441-0214 FAX: 03-6441-0215
緊急時: 090-2670-2919 (関口)
E-mail: info@triathlonclub.jp
Web: http://www.triathlonclub.jp/
Facebook: https://www.facebook.com/triathlonclub

9月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2017/8/15

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun	
								9/1		9/2		9/3	
												Bike 平井大橋 9:00-10:30中・上級者 11:00-12:00初級者 平井大橋料金所下 佐渡国際 トライアスロ ン	
9/4		9/5		9/6		9/7		9/8		9/9		9/10	
Swim 中央区立総合スポーツセンター 19:00~20:00 20:00~21:00 [25mX1コース]		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		School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00		Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00~20:00 [25m×5コース] ドライランド+ スイム		Bike(Run) Bike定員8名 神宮外苑サマディ 19:30~21:00		昭和記念公園 チーム ケンスカップ		オールキッズ トライアスロ ン大会/全国高 校生チャレン ジ	
9/11		9/12		9/13		9/14		9/15		9/16		9/17	
Swim 中央区立総合スポーツセンター 19:00~20:00 20:00~21:00 [25mX1コース]		Indoor Bike ベタリング解析 ①19:30~20:30 ②20:30~21:30 各定員3名 彦井		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		Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25m×2コース] ドリル&インターバル		Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00				Bike 平井大橋 9:00-10:30中・上級者 11:00-12:00初級者 平井大橋料金所下 集団B-up走	
9/18		9/19		9/20		9/21		9/22		9/23		9/24	
Bike Long Ride ヒルクライム 宮沢湖→山伏峠 10:00~		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 赤トラ 赤坂小学校 18:00~20:00 [25m×5コース] ドライランド+ スイム		Bike(Run) Bike定員8名 神宮外苑サマディ 19:30~21:00		九十九里 トライアスロ ン		村上・笹川流 れ 横浜シーサイ ド トライアスロ ン	
9/25		9/26		9/27		9/28		9/29		9/30			
Swim 中央区立総合スポーツセンター 19:00~20:00 20:00~21:00 [25mX1コース]		Indoor Bike ベタリング解析 ①19:30~20:30 ②20:30~21:30 各定員3名 彦井		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		Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25m×3コース] ドリル&インターバル		Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00		Trail Run トレイルラン 青梅周辺 10:00~15:00 関口			

※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。ピンクはジュニア会員のみのレッスン。★会員の方はサマディ神宮外苑は毎日利用可能です ☆集合は各時間の開始15分前にお願いします
 ※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。

▼イベント案内 / Event Information▼					▼お問い合わせ先 / Contact▼	
Date	Member	Visitor	Minato Triathlon Union	Content	青山トライアスロン倶楽部事務局	
9/12,26	-	-	-	セミプライベート制で実施。ベタリング技術の向上を目指します	TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215	
9/13,17	¥2,000	¥3,000		品川区トライアスロン連合主催。登録会員はメンバー料金。	緊急時 : 090-2670-2919 (関口)	
9/17,22	¥28,000	¥35,000		プレミアムスイムレッスン (毎回座学付き)。JTU会員割引価格	E-mail : info@triathlonclub.jp	
9/19	¥2,000	¥3,000		地元在住、吉野コーチによる初ロングライドイベント。	Web : http://www.triathlonclub.jp/ Facebook : https://www.facebook.com/triathlonclub	