

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 [50mX2コース] スキル& OWS対策 河原	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	JTU Swim 代々木インドア50 7:00~8:30 [50mX2コース] 親子・キッズス イム/カナツチ卒 吉野/関口	JTU Swim ※単発参加不可 代々木インドア50 7:00~8:30 [50mX2コース] めざせ30分切り! プレミア 南雲	伊豆大島合宿			
5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 [50mX2コース] 50mハディ ドラフティング 河原	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 [25mX2コース] スピード持久力 +各種テクニッ 一本松	School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00 Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 800m*9t(7') or 8t(8') 福田		JTU Swim ※単発参加不可 代々木インドア50 7:00~8:30 [50mX2コース] めざせ30分切り! プレミア 南雲	Skill up Swim フォーム撮影会 港南小 10:00~12:00 吉野	
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 [50mX2コース] フォーミング +Descending 河原	Indoor Bike ペダリング解析 ①19:30~20:30 ②20:45~21:45 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 [25mX2コース] ドリル&インターバル 一本松	Morning Swim 月島スポーツプラザ 7:00~8:30 [25mX2コース] スピード持久力 +各種テクニッ 一本松	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00~20:00 [25mX5コース] ドライトランド+ スイム 吉野・一本松	Bike(Run) 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:(4'+1'rest)Int. Run:東宮御所+坂dash 福田	Swim ウェットスーツ可 港南小 10:00~12:00 [25mX2コース] ジグザグ泳& スピード 河原
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 [50mX2コース] 周回泳 河原	Indoor Bike ペダリング解析 ①19:30~20:30 ②20:45~21:45 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	Morning Swim 月島スポーツプラザ 7:00~8:30 [25mX2コース] スピード持久力 +各種テクニッ 一本松	第14回 お台場 ウィークデー マラソン	Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 レースペース走 &ウィンドスプリント 福田	Bike (+Run) 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 中級:2km全開 初級:スキル練 河原	新島 トライアス ロン
5/29	5/30	5/31					
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 [50mX2コース] 耐乳酸+ 50m有酸素 河原	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 [25mX3コース] ドリル&インターバル 一本松	Morning Swim 月島スポーツプラザ 7:00~8:30 [25mX2コース] スピード持久力 +各種テクニッ 一本松	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00~20:00 [25mX5コース] ドライトランド+ スイム 吉野・一本松			

※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分前をお願いします

※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▼

Date	Member	Visitor	Minato Triathlon Union
5/4-7		¥52,000	
5/15, 29	-	-	
5/16, 30	¥2,000	¥3,000	
5/17, 31	-	-	
5/24	-	-	
5/14,28	¥3,000	¥4,000	

▼お問い合わせ先 / Contact▼

Content
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

アイアンマンゲアンズ、ハラモン対策にはうちり！
セミプライベート制で実施。ペダリング技術の向上を目指します
品川区トライアスロン連合主催。登録会員&青トラはメンバー料
5コース貸切！赤坂小学校プールでの水曜ナイトスイム！
大好評平日開催のマラソンイベント！
フォーム撮影を交えながら水泳スキルの向上を目指します。

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun	
スケジュールの見方						6/1		6/2		6/3		6/4	
レッスン種目							Bike(Run)					Special Lesson	Bike (+Run)
レッスン内容							神宮外苑サマディ					※単発参加不可	平井大橋
レッスン場所							19:30~21:00					代々木インドア50	9:00-10:30中・上級者
レッスン時間												7:00~8:30	11:00-12:00初級者
集合場所orその他												[50mX2コース]	平井大橋料金所下
レッスン内容 詳細												めざせ30分切	調整中
担当コーチ												り! プレミア	南雲
6/5		6/6		6/7		6/8		6/9		6/10		6/11	
Swim	Indoor Bike	Conditioning			School		Run				EARTH CAMP(1Day)	Swim	アイアンマン
代々木インドア50	ベダリング解析	Run(+Swim)			初めてのトライアスロン		神宮外苑サマディ				オーシャンスイム	港南小学校	ケアンズ
19:30~20:30	青トラ事務所	港区スポーツセンター			青トラ事務局		19:30~21:00				八景島	10:00~12:00	70.3セントレ
[50mX2コース]	①19:30~20:30	19:30~21:00			19:30~21:00						一般 9:00~11:00		天草宝島国際
	②20:45~21:45	3F受付									キッズ 11:00~12:00		東京都
	各定員3名	動きづくり											五島長崎
	彦井	+Run											
		若杉											
6/12		6/13		6/14		6/15		6/16		6/17		6/18	
Swim		Conditioning	Basic Swim	Morning Swim	Swim		Bike(Run)				Special Lesson	Bike (+Run)	幕張チャレ
代々木インドア50		Run(+Swim)	日野学園	月島スポーツプラザ	赤トラ		神宮外苑サマディ				※単発参加不可	平井大橋	ジ
19:30~20:30		港区スポーツセンター	19:30~21:00	7:00~8:30	赤坂小学校		19:30~21:00				代々木インドア50	9:00-10:30中・上級者	
[50mX2コース]		19:30~21:00	19:30~21:00	[25mX2コース]	18:00~20:00						7:00~8:30	11:00-12:00初級者	
		3F受付	[25mX3コース]	[25mX2コース]	[25mX5コース]						[50mX2コース]	平井大橋料金所下	
		動きづくり	ドリル&インターバル	スピード持久力	トライランド+						めざせ30分切	調整中	
		+Run	一本松	+各種テクニツ	スイム						り! プレミア		
		若杉		一本松	吉野・一本松						南雲		
6/19		6/20		6/21		6/22		6/23		6/24		6/25	
Swim	Indoor Bike	Conditioning		Morning Swim			Run					Swim	館山わかしお
代々木インドア50	ベダリング解析	Run(+Swim)		月島スポーツプラザ			神宮外苑サマディ					港南小学校	大阪城
19:30~20:30	青トラ事務所	港区スポーツセンター		7:00~8:30			19:30~21:00					10:00~12:00	酒田
[50mX2コース]	①19:30~20:30	19:30~21:00		[25mX2コース]								調整中	徳之島
	②20:45~21:45	3F受付		スピード持久力									
	各定員3名	動きづくり		+各種テクニツ									
	彦井	+Run		一本松									
		若杉											
6/26		6/27		6/28		6/29		6/30				スケジュールの見方	
Swim		Conditioning		Morning Swim	Swim		Bike(Run)					レッスン種目	
代々木インドア50		Run(+Swim)		月島スポーツプラザ	赤トラ		神宮外苑サマディ					レッスン内容	
19:30~20:30		港区スポーツセンター		7:00~8:30	赤坂小学校		19:30~21:00					レッスン場所	
[50mX2コース]		19:30~21:00		[25mX2コース]	18:00~20:00							レッスン時間	
		3F受付		スピード持久力	[25mX5コース]							集合場所orその他	
		動きづくり		+各種テクニツ	トライランド+							レッスン内容 詳細	
		+Run		一本松	スイム							担当コーチ	
		若杉			吉野・一本松								

*黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はピジター有料。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分前をお願いします

*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▼

Date	Member	Visitor	Minato Triathlon Union	Content
6/5, 19	-	-	-	セミプライベート制で実施。ベダリング技術の向上を目指します
6/10	3,000	4,000	-	八景島の公園にてオーシャンスイムクリニック。一般とキッズ部門別
6/30				

▼お問い合わせ先 / Contact▼

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