

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun			
				2/1	2/2	2/3			
					Basic Swim クイックターン 御成門中 10:00~12:00 会津	Swim 目指せ30分切り! #3 港南小 10:00~12:00 吉野	School Garmin活用法 フィードバックセミナー 神宮外苑サマデイ 14:00~16:00 関口	Bike&Run ブリックエンデュロ 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場 連続Brick、トラ ンジション練習 河原	
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10			
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] 150mインターバル 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	Run 東宮御所 神宮外苑サマデイ 19:30~21:00 ドリル+インターバル 吉野	School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00 関口	Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00 ドリル+インターバル 吉野	Swim 港南小 10:00~12:00 平田			
2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17			
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] ドリル&100m有 酸素ペース構築 河原	カーブマン 南関東大会 in 東扇島	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	お台場 ウィーク デー マラソン	Swim 赤坂小 18:00-20:00 ドライランド ドリル+QWS 日原	Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00 ドリル+インターバル 吉野	お台場 マンスリー マラソン 青トラ駅伝	Bike & Run 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場 吉野	Bike Clinic バイク梱包・組立講座 お台場 14:00~15:00 関口	
2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24			
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] Setビルドアップ 河原	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーム+撮影 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	Run 東宮御所 神宮外苑サマデイ 19:30~21:00 ドリル+インターバル 吉野	Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00 ドリル+インターバル 吉野	Bike TT&Jog 宮古島対策河原塾 渡良瀬遊水地 中央エントランス 駐車場 9:00~12:00 90km,60km,30 kmより選択 河原	Swim 目指せ30分切り! #4 お台場学園 10:00~12:00 吉野	Bike 豊洲ぐるり公園 7:40~8:40 豊洲大橋技術練習 河原	Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 Run:砂浜ラン Swim:泳ぎ込み 河原	School 宮古島対策河原塾 お台場 14:00~15:30 河原
2/25	2/26	2/27	2/28						
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] 短距離刺激&中 距離インターバ 河原	Skill up Swim ビジター向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーム+撮影 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	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX3コース] ドリル&インターバル 日原	Swim 赤坂小 18:00-20:00 ドライランド ドリル+QWS 日原	Beginner Swim 赤坂小 19:00-20:00 フォーミング 吉野	Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00 ドリル+インターバル 吉野			

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はライト会員&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。

▼お問い合わせ先 / Contact▼ 青山トライアスロン倶楽部事務局

E-mail : info@triathlonclub.jp

※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。

TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215 緊急時 : 090-2670-2919 (関口)

3月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2019/2/2

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun				
				3/1	3/2	3/3				
					Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 Run: Swim: 河原	Swim 目指せ30分切り! #3 港南小 10:00~12:00 吉野	Bike & Run 宮古島対策河原塾 彩湖 9:00~12:00 Brick Training 補強,Bike,Run 河原	東京 マラソン		
3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10				
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] 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	Run 東宮御所 神宮外苑サマデイ 19:30~21:00 ドリル+インターバル 吉野	School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00 Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00 ドリル+インターバル 吉野	Run & Swim 港南小 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 河原	Swim 目指せ30分切り! #6 高松中 10:00~12:00 吉野	Skill up Swim ウェットスーツ編 港南小 10:00~12:00 フォーム+撮影 吉野	古河 はなもも マラソン		
3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17				
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] 河原	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーム+撮影 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	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX2コース] ドリル&インターバル 日原	お台場 ウィーク デー マラソン	Swim 赤坂小 18:00-20:00 ドライランド ドリル+QWS 日原	Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00 ドリル+インターバル 吉野	Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 Run: Swim: 東京 2020 500日前	Bike & Run 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場 Bike90分Pace+ Run起伏耐久走 吉野	Bike Clinic バイク梱包・組立講座 お台場 14:00~15:00 関口	
3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24				
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] 河原	Skill up Swim ピジター向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーム+撮影 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	Run 東宮御所 神宮外苑サマデイ 19:30~21:00 ドリル+インターバル 吉野	Bike Long Ride バイクロングライド 9:00~14:00 青トラ自転車部 吉野・関口	Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 Run: Swim: 平田	Swim 目指せ30分切り! #7 御成門中 10:00~12:00 吉野	ケンズ&青トラ合同合宿 in リソル生命の森	Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 Run: Swim: 平田	渋谷・ 表参道 women's run	
3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31				
Swim 第2回青トラ水泳大会 御成門中 19:15~20:45 400m/50m TT 25mX4リレー 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 日原	Swim 赤坂小 18:00-20:00 ドライランド ドリル+QWS 日原	Beginner Swim 赤坂小 19:00-20:00 フォーミング 吉野	Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00 ドリル+インターバル 吉野	Saipan Tagaman Triathlon	Swim 宮古島対策河原塾 お台場 10:00~12:00 河原	Skill up Swim 御成門中 10:00~12:00 ウェットスーツ でフォーム撮影 吉野	Swim Bike Run 3種目トライシリーズ お台場 10:00~13:00 河原	LDSS 千葉大会 千葉県国祭 水泳場

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はライト会員&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。

▼お問い合わせ先 / Contact▼ 青山トライアスロン倶楽部事務局

E-mail : info@triathlonclub.jp

※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。

TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215 緊急時 : 090-2670-2919 (関口)

4月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2019/2/2

Mon		Tue		Wed		Thu	Fri	Sat			Sun		
4/1		4/2		4/3		4/4	4/5	4/6			4/7		
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース]	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース]	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 3F受付		Run 東宮御所 神宮外苑サマデイ 19:30~21:00	School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00	Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00		Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00					EARTH CAMP(1Day) オーシャンスイム 八景島 9:00~12:00
	フォーミング	動きづくり+Run		ドリル+インターバル		ドリル+インターバル		Run: Swim:	河原				吉野・関口
河原	吉野	若杉		吉野	関口	吉野							
4/8		4/9		4/10		4/11	4/12	4/13			4/14		
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース]	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース]	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 3F受付	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX2コース]	Swim 赤坂小 18:00-20:00	School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00	Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00		Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00				Skill up Swim ウェットスーツ編 港南小 10:00~12:00	宮古島 トライ アスロン
	フォーム+撮影	動きづくり+Run	ドリル&インターバル	ドライランド ドリル+OWS		ドリル+インターバル		Run: Swim:	河原			フォーム+撮影	吉野
河原	吉野	若杉	日原	日原	関口	吉野							
4/15		4/16		4/17		4/18	4/19	4/20			4/21		
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース]	Skill up Swim ビジター向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース]	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 3F受付		お台場 ウィーク デー マラソン	Run 東宮御所 神宮外苑サマデイ 19:30~21:00	Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00		Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00			Bike & Run 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場 Bike90分Pace+ Run起伏耐久走 吉野	Bike Clinic バイク梱包・組立講座 お台場 14:00~15:00	石垣島 トライ アスロン
	フォーム+撮影	動きづくり+Run		ドリル+インターバル	ドリル+インターバル	ドリル+インターバル		Run: Swim:				関口	
河原	吉野	若杉			吉野	吉野							
4/22		4/23		4/24		4/25	4/26	4/27			4/28		
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース]		Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 3F受付	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX3コース]	Swim 赤坂小 18:00-20:00		Bike (+Run) 神宮外苑サマデイ 20:00~21:00		伊豆大島トライアスロンキャンプ					
		動きづくり+Run	ドリル&インターバル	ドライランド ドリル+OWS		ドリル+インターバル							
河原		若杉	日原	日原		吉野							
4/29		4/30											
伊豆大島 トライアスロン		Skill up Running 港区スポーツセンター 19:30~21:00 6F											
		フォーム+撮影											
		若杉											

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はライト会員&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。

▼お問い合わせ先 / Contact▼ 青山トライアスロン倶楽部事務局

E-mail : info@triathlonclub.jp

※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。

TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215 緊急時 : 090-2670-2919 (関口)