

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			2/1 Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 インターバル 吉野・関口	2/2 Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 21:00~22:00 [50m×1コース] ロングディスタ ンス 泳ぎ込み 会津	2/3 Run&Swim ウエットスーツ可 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:ドリル他 Swim:ドリル&有酸素 吉野	2/4 Bike&Run 宮古島対策河原塾 荒川彩湖公園 9:00~12:00 Brick Training 補強,Bike,Run 河原
2/5 Swim 東京体育館 A:19:00~20:00 B:20:00~21:00 [25m×1コース] A: drill + Descending B: 50m2H1E 河原	2/6 Indoor Bike ベダリング解析 神宮外苑サマディ ①19:30~20:30 ②20:30~21:30 各定員3名 彦井	2/7 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	2/8 Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 21:00~22:00 [50m×1コース] ロングディスタ ンス 泳ぎ込み 会津	2/9 Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 インターバル 吉野・関口	2/10 Run&Swim ウエットスーツ可 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:ドリル他 Swim:ドリル&有酸素 西村	2/11 伊豆大島合宿&カメラマラソン
2/12 カーフマン 南関東大 会	2/13 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	2/14 Run 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	2/15 School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00 関口	2/16 Bike 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 インターバル 関口	2/17 【ラン記録 会】 第24回お 台場 マンスリー	2/18 Bike 新木場 9:00-10:30中・上級者 11:00-12:00初級者 新木場2丁目サンクス前 中級:ビルドアップ 初級:若洲スキル練習 河原
2/19 Swim 東京体育館 A:19:00~20:00 B:20:00~21:00 [25m×1コース] A: Drill + Descending B: 50m2H1E 河原	2/20 Indoor Bike ベダリング解析 神宮外苑サマディ ①19:30~20:30 ②20:30~21:30 各定員3名 彦井	2/21 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	2/22 Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 21:00~22:00 [50m×1コース] ロングディスタ ンス 泳ぎ込み 会津	2/23 Run 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	2/24 Run&Swim お台場 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:ドリル他 Swim:speed+泳ぎ込み 河原	2/25 School 宮古島対策河原塾 青トラ事務局 14:00~15:30 河原 東京マラ ソン
2/26 Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 ドリル+東宮御 所 河原	2/27 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	2/28 Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25m×3コース] ドリル&インターバル 会津	2/28 Run 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野			

※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	Content
2/1,6,7,8,20,22	¥2,000	¥2,500	長水路スイムレッスン。たっぷり泳ぎ込みます。
2/4, 24			Bike&Runのデュアスロンと座学で宮古島対策。全3回。
2/7	¥3,980	¥4,480	青トラランニング会員は無料参加できます(自動エントリー)!
2/17	¥3,980	¥4,480	東京マラソン前の10kmタイムトライアルにおすすめ!
2/5, 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。
2/27	¥2,000	¥3,000	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金。

▼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

3月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2018/2/15

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
			3/1 Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 吉野・関口	3/2	3/3 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 60km,40km,30 kmより選択 河原	3/4 Bike 新木場 9:00-10:30中・上級者 11:00-12:00初級者 新木場2)目サンクス前 中級:ビルドアップ 初級:若洲スキル練習 吉野	
3/5 Swim 東京体育館 A:19:00~20:00 B:20:00~21:00 [25mX1コース] 河原	3/6 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	3/7 Run 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	3/8 Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00 SWOLF記録会 ドライランド ドリル+OWS 吉野・関口	3/9 Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 吉野・関口	3/10 Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 19:00~22:00 [50mX1コース] ロングディスタ ンス 泳ぎ込み 会津	3/11 Run&Swim ウェットスーツ可 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:ドリル他 Swim:ドリル&有酸素 河原	Bike Clinic バイク梱包・組立講座 お台場 14:00~15:00 関口
3/12 Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 河原	3/13 Indoor Bike ペダリング解析 神宮外苑サマディ ①19:30~20:30 ②20:30-21:30 各定員3名 彦井	3/14 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	3/15 Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX2コース] ドリル&インターバル 会津	3/16 Run 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	3/17 School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00 関口 Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 21:00~22:00 吉野・関口	3/18 Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 吉野・関口	3/19 Bike 新木場 9:00-10:30中・上級者 11:00-12:00初級者 新木場2)目サンクス前 中級:ビルドアップ 初級:若洲スキル練習 河原
3/19 Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 河原	3/20 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	3/21 Run 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	3/22 Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00 ドライランド ドリル+OWS 吉野・関口	3/23 Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 吉野・関口	3/24 Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 19:00~22:00 [50mX1コース] ロングディスタ ンス 泳ぎ込み 会津	3/25 Run&Swim ウェットスーツ可 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:ドリル他 Swim:ドリル&有酸素 吉野・前田	ケッズ&青トラ合同合宿 in リソル生命の森 Saipan Tagaman 渋谷・表 参道 women's
3/26 Swim 東京体育館 A:19:00~20:00 B:20:00~21:00 [25mX1コース] 河原	3/27 Indoor Bike ペダリング解析 神宮外苑サマディ ①19:30~20:30 ②20:30-21:30 各定員3名 彦井	3/28 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	3/29 Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX3コース] ドリル&インターバル 会津	3/30 第20回お台 場 ウィーク デーマラソ ン	3/31 Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 吉野・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で★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	Content	
3/3	河原塾 (宮古島対策)	¥2,000	¥3,000	青トラ宮古島ツアー参加者は無料。最終回は宮古島の風対策バイクTT。
3/6,8,14,22	Long Distance Swim	¥2,000	¥2,500	長水路スイムレッスン。たっぷり泳ぎ込みます。
3/10	お台場マンスリーマラソン	¥3,980	¥4,480	1kmキッズ、5km親子、ハーフ、フル、20km駅伝。団体割、港区割有り。
3/11	バイク梱包&組立講座	¥2,000	¥3,000	青トラツアー参加者は無料。初めての輸行袋やバイクポーターを使う前に。
3/12, 26	ペダリング解析	-	-	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。
3/13, 27	Basic Swim	¥2,000	¥3,000	品川区トライアド連合主催。登録会員 & 青トラはメンバー料金。
3/28	お台場ウィークデーマラソン	¥3,980	¥4,480	青トラランニング会員は無料参加できます (自動エントリー) !

▼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

4月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2018/2/15

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
スケジュールの見方						4/1
レッスン種目 レッスン内容 レッスン場所 レッスン時間 集合場所orその他 レッスン内容 詳細 担当コーチ						Run シンボルフロムアード公園 お台場マンスリーマラソン 【ラン記録会】10km 関口
4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8
Swim 御成門中 18:30~20:30 [25mX6コース] ドリル&Descending 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	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 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00 ドライランド ドリル+OWS 吉野・関口・日原	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:ベース走 Run:東宮jog 吉野・関口	Trail Run 花見トレイルラン 都内近郊 10:00~15:00 関口 Skill Up Swim フォーム撮影会 港南小 10:00~12:00 [25mX2コース] EARTH CAMP(10day) オーシャンスイム 八景島 9:00~12:00 吉野・関口
4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
Swim 御成門中 18:30~20:30 [25mX6コース] 100mベア・ ドラフティング 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	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 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 19:00~22:00 [50mX2コース] ロングディスタ ンス 泳ぎ込み 会津	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 ドリル& 外苑ベース走 吉野・関口	Bike (+Run) 平井大橋 10:00-11:30中・上級者 11:30-12:30初級者 平井大橋料金所下 中級:ビルドアップ 初級:若洲スキル練習 石垣島 トライ アスロン
4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
Swim 御成門中 18:30~20:30 [25mX6コース] 40分周回泳 +ダッシュ 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	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00 ドライランド ドリル+OWS 吉野・関口・日原	第21回 お台場 Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 19:00~22:00 会津	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:回転維持Int. Run:漕進&ジョグcircuit 吉野・関口	Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 19:00~22:00 [50mX1コース] ロングディスタ ンス 泳ぎ込み 会津	Run&Swim ウエットスーツ可 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:ドリル他 Swim:ドリル&有酸素 宮古島 トライ アスロン
4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29
Swim 御成門中 18:30~20:30 [25mX6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 会津	Run 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 東宮御所起伏& 坂Dash! 吉野・関口	港区トライア スロン教室入 門編 in お台場	Run&Swim ウエットスーツ可 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:ドリル他 Swim:ドリル&有酸素
4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6

※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。

★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分前にお願ひします

※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	Content
4/1	¥0	¥4,480	1kmキッズ、5km親子、ハーブ、フル、20km駅伝。団体割、港区割有り。
4/2, 9	-	-	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。
4/7	¥2,000	¥3,000	【初開催】お花見しながらのトレイルランニングを楽しみましょう！
4/7	¥3,000	¥4,000	フォーム撮影を交えながら水泳スキルの上を目指します。
4/8	¥3,000	¥4,000	レース前に海で泳ぐスキルを身に付けましょう！
4/10, 24	¥2,000	¥3,000	品川区トイ知連合主催。登録会員&青トラはメンバー料金。
4/11, 18, 19	¥2,000	¥2,500	長水路スイムレッスン。たっぷり泳ぎ込みます。
4/18	¥3,980	¥4,480	青トラランニング会員は無料参加できます(自動エントリー)!

▼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