

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 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							Bike(Run) 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 B:ロング耐久走 R:東京御所 jog&dash交互 福田					Special Lesson ※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	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 中上級:インターバ 初級:スキル練習 吉野
6/5		6/6		6/7		6/8		6/9		6/10		6/11	
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 【50mX2コース】 150+100+50m セット組み 河原	Indoor Bike ベダリング解析 青トラ事務所 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		School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00 関口	Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 800m*9t(7') or 8t(8') 福田					伊豆大島 トライアスロン	EARTH CAMP(1Day) オーシャンスイム 八景島 一般 9:00~11:00 キッズ 11:00~12:00	Swim 港南小学校 10:00~12:00 OWS対策 ディスタンス 河原	アイアンマン ゲアンス 70.3セントレ 天草宝島国際 東京都 五島長崎
6/12		6/13		6/14		6/15		6/16		6/17		6/18	
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 【50mX2コース】 ドリル+ Descending 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	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 +各種テクニク 一本松	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00~20:00 【25mX5コース】 トライランド+ スイム 吉野・一本松	Bike(Run) 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 B:(4'+1rest)*10t R:ジヨグ&補強サーキット 福田				Special Lesson ※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	Swim 代々木インドア50 7:00~8:30 【50mX2コース】 フォーミング +ディセンディング 吉野		帯張チャレ ン ジ
6/19		6/20		6/21		6/22		6/23		6/24		6/25	
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 【50mX2コース】 周回泳 河原	Indoor Bike ベダリング解析 青トラ事務所 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 +各種テクニク 一本松		Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 ドリル & レースペース走 福田						Swim 港南小学校 10:00~12:00 フォーミング +ディセンディング 吉野	館山わかしお 大阪城 酒田 徳之島
6/26		6/27		6/28		6/29		6/30				スケジュールの見方	
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 【50mX2コース】 50mパティンドラ 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	青トラ 7周年記念 パーティー &一本松コー チコナ出場決 定・宮古島3 位入賞・セン トレアエイジ	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 +各種テクニク 一本松	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00~20:00 【25mX5コース】 トライランド+ スイム 会津・一本松	Bike(Run) 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 B:20分走2本 (調音機、パワ) R:東京御所+坂dash 福田							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

※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▼

Date	Member	Visitor	Minato Triathlon Union
6/5, 19	-	-	-
6/10	¥3,000	¥4,000	-
6/14, 28	¥2,000	¥3,000	-
6/28	¥6,000	¥6,000	-
6/30	¥0	¥0	-

▼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

7月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2017/6/26

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun	
スケジュールの見方										7/1		7/2	
レッスン種目										JTU Swim			JTU Swim
レッスン内容										Special Lesson			Final Event
レッスン場所										代々木インドア50			代々木インドア50
レッスン時間										7:00~8:30			7:00~8:30
集合場所その他										[50mX2コース]			[50mX3コース]
レッスン内容 詳細										キック革命			ドリル&泳ぎ込み
担当コーチ										関野			原田
7/3		7/4		7/5		7/6		7/7		7/8		7/9	
Swim	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	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	School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00	Run					港区トライアスロン教室実践編 in南房総		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:2kmインターバル 初級:技術+ライド 原田
日本橋小学校 19:00~20:40 [25mX2コース] パワードリル& ショートサーク 河原				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		神宮外苑サマディ 19:30~21:00							宮崎シーガイ ア トライアスロ
7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16							
Swim	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	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	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00~20:00 [25mX5コース] ドライランド+ スイム	Bike(Run)							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 調整中
中央小学校 19:00~20:40 [25mX2コース] パワードリル& ショートサーク 河原				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		神宮外苑サマディ 19:30~21:00							宮崎シーガイ ア トライアスロ
7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23							
	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			Morning Swim		Run				OCEAN SWIM お台場 オーシャン スイム フェスタ		OCEAN SWIM お台場 オーシャン スイム フェスタ	
				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		神宮外苑サマディ 19:30~21:00							
7/24	7/25	7/26	7/28	7/29	7/30								
Run	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	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00~20:00 [25mX5コース] ドライランド+ スイム	Bike(Run)				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 Bike:2時間走 Run:流し&彩湖5km 福井		Trail Run トレイルラン 滝つぼドボン! 奥多摩周辺 10:00~15:00 関口	
神宮外苑サマディ 19:30~21:00				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		神宮外苑サマディ 19:30~21:00							
5/kmペース耐 久走&タバタ 河原						Bike:パワーインターバル Run:外苑 補強&jog 福田							
7/31													
Run 集合:八幡湯 代々木公園 19:30~21:00 西門坂ダッシュ& ペース走 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。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▼				▼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
7/1				キック革命	TEL: 03-6441-0214 FAX: 03-6441-0215
7/2				代々木インドア50 Final Event	緊急時: 090-2670-2919 (関口)
7/3, 7/10	-	-	-	ペダリング解析	E-mail: info@triathlonclub.jp
7/12, 26				赤坂トライアスロン倶楽部	Web: http://www.triathlonclub.jp/
7/22, 23				お台場オーシャンスイムフェスティバル	Facebook: https://www.facebook.com/triathlonclub
7/30	¥2,000	¥3,000		トレイルラン@飯能 滝つぼドボン	