

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun		
				12/1	12/2	12/3		
						Bike&Run ブリックエンデューロ 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場 Bike 20(or15)km+ Run 5km, 連続2set 河原		
12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10		
Swim 中央区立総合スポーツセンター A:19:00~20:00 B:20:00~21:00 【25m×1コース】 A:Back Drill + Cr B:ショートサークル 河原	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	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・西村・関口	Try-Beauty Pilates ピラティス 神宮外苑サマディ 18:50~19:50 体幹トレーニング 湯山	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 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	第22回お台場 マンスリー マラソン クリスマス 駅伝	Swim ウエットスーツ可 港南小 10:00~12:00 【25m×3コース】 ドリル&インター バル 会津	Skill Up Swim フォーム撮影会 港南小 10:00~12:00 【25m×2コース】 吉田
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17		
Swim オリンピック青少年センター A:20:00~21:00 B:21:00~22:00 【25m×1コース】 A:ボディポジションskill B:50mスピード 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 【25m×2コース】 ドリル&インターバル 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・西村・関口	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 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	LDSS 辰巳国際水泳 場 Run & 花火 辰巳~豊洲ぐるり 公園~お台場~ ~月島 16:00~22:00 関口	Bike 新木場 9:00-10:30中・上級者 11:00-12:00初級者 新木場1目ワンクム制 中級:集団B-up走 初級:若洲公園Skill練 河原	Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 17:00~19:00 【50m×1コース】 400m記録会 会津	
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
Swim オリンピック青少年センター A:20:00~21:00 B:21:00~22:00 【25m×1コース】 A:ローリングskill B:25mショートサークル 河原	Indoor Bike 神宮外苑サマディ 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	School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00 関口	Try-Beauty Pilates ピラティス 神宮外苑サマディ 18:50~19:50 体幹トレーニング 湯山	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 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	イヤーエンド パーティー	Swim ウエットスーツ可 港南小 10:00~12:00 【25m×2コース】 4泳法+CrSビー ド 河原	Skill Up Swim フォーム撮影会 港南小 10:00~12:00 【25m×2コース】 吉野
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
Swim オリンピック青少年センター A:20:00~21:00 B:21:00~22:00 【25m×1コース】 A:ストローク長向上skill B:50m all out 河原	Basic Swim 煩惱払いスイム 日野学園 19:30~21:00 【25m×3コース】 25m 40秒サークル 会津	品川区 トライアスロン 連合練習会 忘年会 フットニック 大崎 21:30~ 品川区 トライアスロン 連合練習会 忘年会 フットニック 大崎 21:30~	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00 煩惱払いスイム 50m×108 / 25m×108 吉野・西村・関口	Try-Beauty Pilates ピラティス 神宮外苑サマディ 18:50~19:50 体幹トレーニング 湯山	Swim 煩惱払いスイム 辰巳 11:00~13:00 【50m×1コース】 50m 1分サークル 会津	年末休業	Swim 煩惱払いスイム 辰巳 11:00~13:00 満員御礼 50m 1分サークル 会津	年末休業

※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 ▼				▼お問い合わせ先 / Contact ▼	
Date	Member	Visitor	Minato Triathlon Union	Content	
12/6,20,27	ピラティス (女性限定)	¥2,500	¥2,800	女性限定ピラティスで体幹トレーニング!	
12/7, 14, 21	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。	
12/9	お台場マラソン・クリスタル駅伝			今年最後のマンスリーマラソンはメンバーみんなで駅伝に!	
12/10,23	スキルアップスイム	¥3,000	¥4,000	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	
12/4,18	ベダリング解析	¥0	¥3,000	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。	
12/12,26	Basic Swim	¥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。	
12/17	400m記録会	¥2,000	¥2,500	辰巳での400m記録会。	
12/23	イヤーエンドパーティー			毎年恒例、今年をしめくくる懇親パーティー。	
12/28, 30	煩惱払いスイム	¥2,500	¥3,000	50m 1分サークル×108本。	

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

1月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2017/12/5

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun												
1/1		1/2		1/3		1/4		1/5		1/6		1/7												
年始休業												Bike Long Ride バイクロングライド 彩湖⇄物見山 9:00~14:00					LSD Run みなと七福神ラン 青トラ事務局 8:30~10:00	Swim 本村小 10:00~12:00		Bike&Run 彩湖 9:00~12:00				Bike&Run*2set トランジション講習&実践
				吉野・関口						河原		河原												
1/8		1/9		1/10		1/11		1/12		1/13		1/14												
Trail Run トレイルラン 葉山 10:00~15:00		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		School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00		Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00					【ラン記録会】 第23回お台場 マンスリー マラソン	Swim 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:ドリル他 Swim:ドリル&有酸素	カーフマン 北関東 ステージ											
関口		若杉		関口		吉野・関口						河原												
1/15		1/16		1/17		1/18		1/19		1/20		1/21												
Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00	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	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	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25m×2コース]	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00	Try-Beauty Pilates ピラティス 神宮外苑サマディ 18:50~19:50	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00		School 初めてのトライアスロン ニューラルワークス 19:30~20:30				Bike 新木場 9:00-10:30中・上級者 11:00-12:00初級者 新木場2目サングラス前 中級:ビルドアップ 初級:若洲スキル練習	Bike Clinic バイク梱包・組立講座 お台場 14:00~15:00											
東宮御所起伏走 +坂ダッシュ 河原		彦井		若杉		会津		吉野・西村・関口		関口		河原												
1/22		1/23		1/24		1/25		1/26		1/27		1/28												
Swim 中央区立総合スポセン A:19:00~20:00 B:20:00~21:00 [25mX1コース]	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	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		Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00	第18回お台場 ウィークデー マラソン	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00						Run&Swim 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:ドリル他 Swim:ドリル&有酸素	勝田マラソン 新宿シティ ハーフ マラソン											
河原		彦井		若杉		吉野・西村・関口		吉野・関口				河原												
1/29		1/30		1/31																				
Swim 中央区立総合スポセン A:19:00~20:00 B: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	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25m×3コース]	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00																				
河原		若杉		会津		吉野・西村・関口																		

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はピシター有料。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▼				▼お問い合わせ先 / Contact▼	
Date	Member	Visitor	Minato Triathlon Union	Content	
1/3		¥2,000	¥3,000	青トラ自転車部スタート！青トラで自転車購入の方は無料！	
1/8, 1/29		¥3,000	¥4,000	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。	
1/14		¥2,000	¥3,000	レンタルウェットあり。	
1/15		¥2,000	¥3,000	今年初のトレイルランイベント。ピギナーの方も楽しめます！	
1/16, 23				セミプライベート制で実施。ベダリング技術が向上します。	
1/17, 31		¥2,000	¥3,000	品川区トライアスロン連合登録会員 & 青トラはメンバー料金。	

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