

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|---|--|--|---|--|---|---|
| | | | | | | 10/1 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 ビルドアップ走 技術練習+ローテーション 五百旗頭 川崎港 トライアスロン in東扇島 銚子マリーナ トライアスロン |
| 10/2 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] A:Fly Drill B:Speed強化 河原 | 10/3 Indoor Bike ベダリング解析 ①19:30~20:30 ②20:30-21:30 各回定員3名 彦井 | 10/4 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 | 10/5 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・瀬端・関口 | 10/6 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 | 10/7 Bike & Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:ロングインターバル40+ Run:外苑jog30 吉野 | 10/8 Swim 港南小 10:00~12:00 [25m×2コース] Drill+泳ぎ込み 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 10/7-8 みなと区民まつり トライアスロンブース 東京タワー 江戸前 トライアスロン |
| 10/9 東京アクアスロン/ 港区アクアスロン | 10/10 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 | 10/11 Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25m×2コース] ドリル&インターバル 会津 | 10/12 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・瀬端・関口 | 10/13 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 | 10/14 Bike & Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:ドリル+インターバル Run:外苑 補強&jog 五百旗頭 | 10/15 Run シンボルプログラム+公道 お台場マンスリーマラソン 【ラン記録会】 お台場マンスリーマラソン 関口 日本トライアスロン選手権 |
| 10/16 Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 仙腸関節ドリル +東宮御所起伏 河原 | 10/17 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 | 10/18 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 | 10/19 Bike & Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:インターバル40+ Run:ベース走40 吉野 | 10/20 お台場 ウィークデー マラソン | 10/21 Run & Swim 赤トラ 赤坂小学校 10:00-12:00 [25m×3コース] IM持久力養成 河原 | 10/22 |
| 10/23 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] A:Back Drill B:ショートサークル 河原 | 10/24 Indoor Bike ベダリング解析 ①19:30~20:30 ②20:30-21:30 各回定員3名 彦井 | 10/25 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 | 10/26 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 | 10/27 School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00 関口 | 10/28 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 | 10/29 Bike & Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:ヒルクライム40+ Run:ビルドアップ走40 吉野 |
| 10/30 Swim 中央区立総合スポセン A:19:00~20:00 B:20:00~21:00 [25mX2コース] A:Drill+有酸素 B:100mインターバル 河原 | 10/31 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 | | | | | |

※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ためのレッスンです。★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 | | |
| | | | | 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 | | |

11月 (予定) Monthly Schedule

as of 2017/10/2

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|---|--|--|--|--|--|---|
| | | 11/1 | 11/2 | 11/3 | 11/4 | 11/5 |
| | | 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 & Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 | Run 箱根5区を走ろう ピラティス 小田原南町店 9:00~14:00 関口 | Swim ウェットスーツ可 港南小 10:00~12:00 [25m×2コース] Skill Up Swim フォーム撮影会 港南小 10:00~12:00 [25m×2コース] 吉野 | Ocean Swim 鳥帽子岩 オーシャンスイム&BBQ 茅ヶ崎サザンビーチ 9:00~15:00 関口 ITUワールドカップ 宮崎 (エイジ) |
| 11/6 | 11/7 | 11/8 | 11/9 | 11/10 | 11/11 | 11/12 |
| Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 河原 | indoor Bike ペダリング解析 ①19:30~20:30 ②20:30~21:30 各回定員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 湯山 | Bike & Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 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: スピードインターバル 初級: 技術+クイデンス走 吉野 | アイアンマン マレーシア ランカウイ島 第2回河津 フラワー トライアスロン あづまデュア スロンin福島 |
| 11/13 | 11/14 | 11/15 | 11/16 | 11/17 | 11/18 | 11/19 |
| Swim 新宿スポーツセンター 19:00~20:00 [25m×2コース] 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 [25m×2コース] ドリル&インターバル 会津 | Bike & Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 お台場 ウィークデー マラソン | Run シンボルブロードロード公園 お台場マンズリマラソン お台場マンズ リマラソン [ラン記録会] 10Km 関口 | Run つくば マラソン 【ラン記録会】 お台場マンズ リマラソン | Bike 彩湖 9:00~11:00 荒川彩湖公園駐車場 |
| 11/20 | 11/21 | 11/22 | 11/23 | 11/24 | 11/25 | 11/26 |
| Beginner Swim 新宿スポーツセンター 19:00~20:00 定員12名 [25m×1コース] 河原 | indoor Bike ペダリング解析 ①19:30~20:30 ②20:30~21:30 各回定員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 湯山 | Bike Long Ride ヒルクライム 宮沢湖→山伏峠 10:00~ 大田原 マラソン | 富士山 マラソン Swim ウェットスーツ可 港南小 10:00~12:00 [25m×2コース] Skill Up Swim フォーム撮影会 港南小 10:00~12:00 [25m×2コース] 吉野 |
| 11/27 | 11/28 | 11/29 | 11/30 | | | |
| Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 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×3コース] ドリル&インターバル 会津 | 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 湯山 | Bike & Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 | |

※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 | |
| | | | | 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 | |