

2月



Monthly Schedule

as of 2015/2/2

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun	
												2/1	
2/2		2/3		2/4		2/5		2/6		2/7		2/8	
		Run 福島Field 19:30~21:00		swim 深江スポーツクラブ 20:30~21:30 25m×1コース ドリル&フォーム				Run 福島Field 19:30~21:00		Bike 都島A VEL 8:00~12:00			
		コーチ:宮里		コーチ:工藤				コーチ:宮里					
2/9		2/10		2/11		2/12		2/13		2/14		2/15	
		Run 福島Field 19:30~21:00						Run 福島Field 19:30~21:00		Bike 都島A VEL 8:00~12:00			
		コーチ:宮里						コーチ:宮里					
2/16		2/17		2/18		2/19		2/20		2/21		2/22	
		Run 福島Field 19:30~21:00		swim 深江スポーツクラブ 20:30~21:30 25m×1コース スタミナ強化				Run 福島Field 19:30~21:00		Bike 都島A VEL 8:00~12:00			
		コーチ:宮里		コーチ:工藤				コーチ:宮里					
2/23		2/24		2/25		2/26		2/27		2/28		スケジュールの見た	
		Run 福島Field 19:30~21:00		swim 深江スポーツクラブ 20:30~21:30 25m×1コース ロング				Run 福島Field 19:30~21:00		Bike 都島A VEL 8:00~12:00		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	
		コーチ:宮里		コーチ:工藤				コーチ:宮里		大阪トライア スロン倶楽 部 発足パー ティ			

※黒字はレギュラーレッスン。青字はメンバー無料・ビジター有料。緑字は無料(実費のみ個人負担)。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。  
 ※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。

☆集合は各時間の開始15分前をお願いします

▼イベント案内 / Event Information▼

Date	Member	Visitor	Content

▼お問い合わせ先 / Contact▼

**青山トライアスロン倶楽部大阪事務局**  
 TEL : 03-6804-3586 FAX: 03-6804-3587  
 緊急時: 090-1152-1820(宮里)  
 090-3926-5509(工藤)  
 E-mail : info@triathlonclub.jp  
 Web : http://www.triathlonclub.jp/

3月(予定)



Monthly Schedule

as of 2015/2/2

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun			
<b>スケジュールの見方</b>															
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												Trail Run トレラン 初めてのレース対策 神奈川県秦野市周辺 10:00~15:00			
<b>3/2</b>		<b>3/3</b>		<b>3/4</b>		<b>3/5</b>		<b>3/6</b>		<b>3/7</b>		<b>3/8</b>			
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 【50mX2コース】		Run 皇居 19:30~21:00 ラフィネ日比谷店 コーチ:若杉		Skill Up Swim フォーム撮影会 代々木インドア50 19:00~20:30 【50mX2コース】 コーチ:未定		Morning Swim 月島スポーツプラザ 7:00~8:30 【25m×2コース】		Basic Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00		Junior Bike&Run サマディ/東京体育館 18:00~19:30 コーチ:若杉		Run&Swim お台場 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim			
<b>3/9</b>		<b>3/10</b>		<b>3/11</b>		<b>3/12</b>		<b>3/13</b>		<b>3/14</b>		<b>3/15</b>			
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 【50mX2コース】		Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 【25m×2コース】 コーチ:若杉		Morning Swim 月島スポーツプラザ 7:00~8:30 【25m×2コース】		Bike&Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00		Junior Bike&Run サマディ/東京体育館 18:00~19:30 コーチ:若杉		Bike&Run デュアスロン記録会 彩湖 9:00~12:00		Bike 新木場 9:00~10:30中・上級者 新木場2丁目サンクス前		Basic Bike 新木場 11:00~12:00初級者 新木場2丁目サンクス前	
<b>3/16</b>		<b>3/17</b>		<b>3/18</b>		<b>3/19</b>		<b>3/20</b>		<b>3/21</b>		<b>3/22</b>			
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 【50mX2コース】		Run 皇居 19:30~21:00 ラフィネ日比谷店 コーチ:若杉		Special Swim 目指せ!30分切り 代々木インドア50 19:00~20:30 【50mX2コース】 コーチ:未定		Morning Swim 月島スポーツプラザ 7:00~8:30 【25m×2コース】		Run&Bike 神宮外苑サマディ 19:30~21:00		Junior Bike&Run サマディ/東京体育館 18:00~19:30 コーチ:若杉		Run&Swim お台場 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim		Swim ウェットスーツスイム ドゥスポーツプラザ豊洲 8:00~9:30 ウェットスーツ特別販売会! 渋谷表参道 women's run	
<b>3/23</b>		<b>3/24</b>		<b>3/25</b>		<b>3/26</b>		<b>3/27</b>		<b>3/28</b>		<b>3/29</b>			
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 【50mX2コース】		Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 【25m×2コース】 コーチ:若杉		Morning Swim 月島スポーツプラザ 7:00~8:30 【25m×2コース】		Bike&Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00		Junior Bike&Run サマディ/東京体育館 18:00~19:30 コーチ:若杉		3/28-29 春のスクール合宿in館山		Swim Time Trial 400m記録会 赤坂小学校 10:00~12:00			
<b>3/30</b>		<b>3/31</b>													
Swim 代々木インドア50 19:30~20:30 【50mX2コース】		Run 皇居 19:30~21:00 ラフィネ日比谷店 コーチ:若杉		Special Swim 目指せ!30分切り 代々木インドア50 19:00~20:30 【50mX2コース】 コーチ:未定											

※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▼

Date	Member	Visitor	Minato Triathlon Union	Content
				青山トライアスロン倶楽部事務局 TEL:03-6804-3586 FAX:03-6804-3587 緊急時:090-2670-2919(関口) 090-7382-3539(加藤) E-mail : info@triathlonclub.jp Web : http://www.triathlonclub.jp/

▼お問い合わせ先 / Contact▼