

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 コーチ:宮里		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 コーチ:工藤				Run 福島Field 19:30~21:00 コーチ:宮里		Bike 都島AVEL 8:00~12:00			
2/9		2/10		2/11		2/12		2/13		2/14		2/15	
		Run 福島Field 19:30~21:00 コーチ:宮里						Run 福島Field 19:30~21:00 コーチ:宮里		Bike 都島AVEL 8:00~12:00			
2/16		2/17		2/18		2/19		2/20		2/21		2/22	
		Run 福島Field 19:30~21:00 コーチ:宮里		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 コーチ:工藤				Run 福島Field 19:30~21:00 コーチ:宮里		Bike 都島AVEL 8:00~12:00			
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 コーチ:宮里		swim 深江スポーツクラブ 20:30~21:30 25m×1コース ロング コーチ:工藤				Run 福島Field 19:30~21:00 コーチ:宮里		Bike 都島AVEL 8:00~12:00 大阪トライアスロン倶楽部 発足パーティ		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			
スケジュールの見方															
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															
3/2		3/3		3/4		3/5		3/6		3/7		3/8			
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			
3/9		3/10		3/11		3/12		3/13		3/14		3/15			
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	
3/16		3/17		3/18		3/19		3/20		3/21		3/22			
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	
3/23		3/24		3/25		3/26		3/27		3/28		3/29			
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			
3/30		3/31													
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▼