

Mon		Tue		Wed	Thu	Fri	Sat			Sun			
		7/1		7/2	7/3	7/4	7/5			7/6			
		Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 動きづくり+Run 若杉		Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 吉野	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30 集団走 吉野		Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場 吉野			新島 オープン ウォーター スイミング	港区トライ アスロン教 室実践編 お台場	伊勢志摩 トライアス 七ヶ浜	サンポート 高松トライ アスロン
7/7		7/8		7/9	7/10	7/11	7/12			7/13			
Swim 御成門中 19:15~20:45 ドリル/泳ぎ込み 河原	Skill up Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーム+撮影 吉野			Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30 集団走 吉野	Swim 高松中 18:30~20:30 スタミナアップ 吉田					Swim 屋上プール 御成門小 9:45-11:15 河原	海の森 アクアス ロン	水郷潮来 トライ アスロン
7/14		7/15		7/16	7/17	7/18	7/19			7/20			
Swim 御成門中 19:15~20:45 ドリル/泳ぎ込み 河原		Run 国立競技場 19:30~21:00 動きづくり+Run 若杉		Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30 集団走 吉野	School Zoom 座学 19:00~20:00 初めてのトライアスロン 関口	お台場プラージュ			雨天zoom&zwift 尾根幹周回 9:00-12:00 多摩東公園 ブリック トレーニング 河原		皆生 トライアス ロン	
7/21		7/22		7/23	7/24	7/25	7/26			7/27			
お台場プラージュ				Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30 集団走 吉野						Bike & Run 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場 大塚		榛名湖リ ゾート・ト ライアスロ ン in 群馬
7/28		7/29		7/30	7/31								
Swim 御成門中 19:15~20:45 ドリル/泳ぎ込み 河原	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 フォーミング 吉野	Run 国立競技場 19:30~21:00 動きづくり+Run 若杉		Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30 集団走 吉野								

*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。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。

▼お問い合わせ先 / Contact▼E-mail : info@triathlonclub.jp

8月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2025/6/30

Mon		Tue		Wed	Thu	Fri	Sat			Sun			
						8/1	8/2			8/3			
								Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場 吉野				沼津千本 浜トライ アスロン	
8/4		8/5		8/6	8/7	8/8	8/9			8/10			
Swim 御成門中 19:15~20:45	Skill up Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース]	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00		Run 赤坂御所 19:30~21:00	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30	Swim 高松中 18:30~20:30					Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場 河原		
ドリル/泳ぎ込み 河原	フォーム+撮影 吉野	動きづくり+Run 若杉		動きづくり+Run 山岸	集団走 吉野	スタミナアップ 吉田							
8/11		8/12		8/13	8/14	8/15	8/16			8/17			
8/11-8/14 レッスン休み						8/15-17 青トラビギナー合宿 in 伊豆大島							
8/18		8/19		8/20	8/21	8/22	8/23			8/24			
Swim 御成門中 19:15~20:45		Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00		Swim 赤坂中 18:30~20:30	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30		Swim 港南中 屋上プール 9:45~11:15	Swim お台場LSC お台場 13:00~16:00				のとじま トライア スロン	北海道 トライア スロン
ドリル/泳ぎ込み 河原		動きづくり+Run 若杉		ドリル/泳ぎ込み 山岸	集団走 吉野		ドリル/泳ぎ込み 吉野	ボードコントロール &レスキュー 速水					
8/25		8/26		8/27	8/28	8/29	8/30			8/31			
Swim 御成門中 19:15~20:45	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース]	Run 国立競技場 19:30~21:00		Swim 赤坂中 18:30~20:30	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30		Swim 港南中 屋上プール 9:45~11:15			山梨 アクアス ロン		海の森SP トライアスロン クラブフェスティバル	
ドリル/泳ぎ込み 河原	フォーミング 吉野	動きづくり+Run 若杉		ドリル/泳ぎ込み 山岸	集団走 吉野		ドリル/泳ぎ込み 吉野 (調整中)						

※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。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。

▼お問い合わせ先 / Contact▼E-mail : info@triathlonclub.jp

9月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2025/6/30

Mon		Tue		Wed	Thu	Fri	Sat			Sun				
9/1		9/2		9/3	9/4	9/5	9/6			9/7				
Swim 御成門中 19:15~20:45		Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00		Swim 赤坂中 18:30~20:30	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30		Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場					Mt.富士トライアスロン富士河口湖	佐渡国際トライアスロン	
ドリル/泳ぎ込み 河原		動きづくり+Run 若杉		ドリル/泳ぎ込み 山岸	集団走 吉野									
9/8		9/9		9/10	9/11	9/12	9/13			9/14				
Swim 御成門中 19:15~20:45	Skill up Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース]	Run 国立競技場 19:30~21:00		Swim 赤坂中 18:30~20:30	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30	Swim 高松中 18:30~20:30	湘南OWS					今治伯方島トライアスロン	アイアンマンジャパン 南北海道	
ドリル/泳ぎ込み 河原	フォーム+撮影 吉野	動きづくり+Run 若杉		ドリル/泳ぎ込み 山岸	集団走 吉野	調整中								
9/15		9/16		9/17	9/18	9/19	9/20			9/21				
Swim 御成門中 19:15~20:45	渋谷区 アクア スロン	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00		Swim 赤坂中 18:30~20:30	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30		School 初めてのトライアスロン Zoom 18:00~19:00					全国チャレンジKIDSトライアスロン大会in川越水上公園	山形トライアスロン in ZAO	
ドリル/泳ぎ込み 吉野		動きづくり+Run 若杉		ドリル/泳ぎ込み 山岸	集団走 吉野		関口							
9/22		9/23		9/24	9/25	9/26	9/27			9/28				
Swim 御成門中 19:15~20:45		Run 国立競技場 19:30~21:00	Ocean Swim オーシャンスイム 八景島 9:00~11:30	Swim 赤坂中 18:30~20:30	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:30~20:30		Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00			九十九里 トライアス ロン	Bike & Run 雨天zoom&zwift 尾根幹周回 9:00-12:00 多摩東公園東駐車場 Bike:起伏コース周回 Run: 流し & Jog 河原	Swim お台場LSC お台場 9:00~11:30	横浜八景島 トライアスロ ンフェスティ バル	村上・笹川 流れ 国際トライ アスロン大 会
ドリル/泳ぎ込み 河原		動きづくり+Run 若杉	吉野	ドリル/泳ぎ込み 山岸	集団走 吉野		Bike:ケイデンスKeep走 Run:ドリル & Jog 吉野				ボードコントロール &レスキュー 速水			
9/29		9/30												
Swim 御成門中 19:15~20:45	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース]													
ドリル/泳ぎ込み 河原	フォーミング 吉野													

※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。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。

▼お問い合わせ先 / Contact▼E-mail : info@triathlonclub.jp