

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun		
				11/1		11/2		11/3		11/4		11/5		
				Swim 赤坂中 18:30~20:30		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00		YOGA Zoom 6:30~7:30				Run 箱根5区を走ろう セブンイレブン 小田原南町店 9:00~14:00		
				ドリル/泳ぎ込み 吉野		集団走 吉野		アロハモーニン グヨガ KIKO				関口		
11/6		11/7		11/8		11/9		11/10		11/11		11/12		
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] バタフライDrill ②+有酸素 河原	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーミング 吉野	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	豊洲 ウィーク デー マラソン	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野		YOGA Zoom 6:30~7:30 アロハモーニン グヨガ KIKO				Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 Run:ドリル+Jog Swim:有酸素+距離 河原	Swim 港南小 10:00~12:00 港区トライアス ロン連合練習会 吉野	ツールド 沖縄
11/13		11/14		11/15		11/16		11/17		11/18		11/19		
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] バタフライDrill ③+有酸素 河原		Run 神宮外苑 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 会津				YOGA Zoom 6:30~7:30 アロハモーニン	School Zoom 初めてのトライアスロン 17:00~18:00			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:ケイデンスKeep走 Run:起伏周回走+流し 河原	MINATO シティ ハーフ マラソン	いげな88 トライアス ロン
11/20		11/21		11/22		11/23		11/24		11/25		11/26		
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] ドリル&スピー ド変化泳 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	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		CTUデビュー 下総 レインボークラウド			Swim お台場 10:00~12:00 吉田	豊洲 マンスリー マラソン		Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00 Bike:ケイデンスKeep走 Run:起伏周回走+流し 河原	つくば マラソン	
11/27		11/28		11/29		11/30								
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] ドリル&100m泳 ぎ込み 河原		Run 神宮外苑 19:30~21:00 動きづくり+Run 若杉	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX3コース] ドリル&インターバル 吉野	Skill up Swim 赤坂中 18:30~20:30 フォーム+撮影 吉野		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野								

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はライト会員&ピジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。

▼お問い合わせ先 / Contact▼ 青山トライアスロン倶楽部事務局

E-mail : info@triathlonclub.jp

※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。

TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215 緊急時 : 090-2670-2919 (関口)

12月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2023/11/20

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat			Sun		
								12/1		12/2			12/3		
									Skill up Swim 高松中 10:00~12:00				Bike & Run 雨天時zswift 彩湖 9:00~12:00 Bike TT(60-40km) 有酸素ちょいjog 河原	羽生 バイク &ラン	湘南国際 マラソン
12/4		12/5		12/6		12/7		12/8		12/9			12/10		
Run 皇居 19:00~20:30 ドリル&ベース走 吉野		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 19:00~20:00 集団走 吉野		Swim お台場LSC 高松中 18:30~20:30 スイム & レスキュー 速水			Swim 高松中 10:00~12:00 吉田		Swim 高松中 10:00~12:00 吉田		School Zoom 15:00~16:00 初めてのトライアスロン チャレンジトライアスロン 関口
12/11		12/12		12/13		12/14		12/15		12/16			12/17		
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] ドリル&距離積み ① 河原	Skill up Swim 御成門中 19:15~20:30 [25mX1コース] フォーム+撮影 吉野	Run 神宮外苑 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	豊洲 ウィーク デー マラソン	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野							豊洲マン スリー マラソン 青トラ クリスマス 駅伝	イヤード ンダー ティー	
12/18		12/19		12/20		12/21		12/22		12/23			12/24		
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] ドリル&距離積み み② 河原	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーミング 吉野	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 19:00~20:00 集団走 吉野		Swim 煩惱払いスイム お台場 10:00~12:00 25・40m×108 50m×108 吉野					Bike & Run 雨天zoom&zswift 尾根幹周回 9:00-12:00 多摩東公園東駐車場 Bike: 起伏周回 Run: Drill & jog 河原	School Zoom 15:00~16:00 初めてのトライアスロン チャレンジトライアスロン 関口	
12/25		12/26		12/27		12/28		12/29		12/30			12/31		
Swim 煩惱払いスイム 御成門中 18:30~20:45 25・40m×108 50m×108 吉野・河原		Run 神宮外苑 19:30~21:00 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 吉野	Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 吉野		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野									

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はライト会員&ピジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。

▼お問い合わせ先 / Contact▼ 青山トライアスロン倶楽部事務局

E-mail : info@triathlonclub.jp

※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。

TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215 緊急時 : 090-2670-2919 (関口)