

Mon		Tue		Wed		Thu	Fri	Sat			Sun			
		11/1		11/2		11/3	11/4	11/5			11/6			
		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 赤坂小 18:00-20:00 ドリル・フォーミング 吉野		Bike Long Ride 9:00~15:00 青トラ自転車部 Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 吉野		Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 ドリル・泳ぎ込み 吉野			YOGA Zoom 6:30~7:30 アロハモーニング グヨガ KIKO	Run 箱根5区を走ろう セブンスマイル 小田原南町店 9:00~14:00 関口		
11/7		11/8		11/9		11/10	11/11	11/12			11/13			
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] パタフライ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	Basic Swim 豊葉の杜 19:30~21:00 [25mX3コース] ドリル&インターバル 吉野	Swim 赤坂小 18:00-20:00 ドリル・フォーミング 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	Swim 高松中 18:30-20:30 孫崎	港区アクアスロン スイム: 11/12 (土) お台場学園 ラン: 11/26 (土) 豊洲ぐるり公園			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	ツールド 沖縄		
11/14		11/15		11/16		11/17	11/18	11/19			11/20			
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース] パタフライDrill ③+有酸素 河原		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 赤坂小 18:00-20:00 ドリル・フォーミング 吉野			YOGA Zoom 6:30~7:30 アロハモーニング	Swim お台場 10:00~12:00 パラクロ式 システムスイム 吉田	オータムキャンプ in 宮古島			MINATO シティ ハーフ マラソン	Bike & Run 雨天zoom&zwift 尾根幹周回 9:00-12:00 稲城中央公園 Bike:ケイデンスKeep走 Run:起伏周回走+流し 河原	
11/21		11/22		11/23		11/24	11/25	11/26			11/27			
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	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		CTUデュア スロン大会 レインボー ライド	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野	Run 織田フィールド 19:00~20:30 ドリル+ ヤッソ800! 孫崎	Swim お台場 10:00~12:00 パラクロ式 システムスイム 吉田	豊洲 マンスリー マラソン 港区アクアスロン スイム: 11/12 (土) お台場学園 ラン: 11/26 (土)			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		
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	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	Run 織田フィールド 19:30~21:00 ドリル+ ヤッソ800! 若杉		Swim 赤坂小 18:00-20:00 ドリル・フォー ミング 吉野										

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はライト会員&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。

▼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)

Mon		Tue		Wed		Thu	Fri	Sat			Sun				
						12/1	12/2	12/3			12/4				
						Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00					YOGA Zoom 6:30~7:30	Bike & Run 雨天zoom&zwift 尾根幹周回 9:00-12:00 稲城中央公園			羽生 バイク &ラン
						集団走 吉野					アロハモーニング グヨガ KIKO	河原			
12/5		12/6		12/7		12/8	12/9	12/10			12/11				
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース]	Skill up Swim メンバー向け 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		Swim 赤坂小 18:00-20:00		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00		Trail Run トレイルランニング 八峰 9:00~15:00 青トラCUP 勝手に八峰トレイル 高瀬	Basic Run&Swim お台場 Run9:45~10:30 Swim10:30~12:00			Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00		School Zoom 15:00~16:00	
	フォーミング 吉野	動きづくり+Run 若杉		ドリル・フォーミング 吉野		集団走 吉野			ドリル/フォーミング 田中					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	
12/12		12/13		12/14		12/15	12/16	12/17			12/18				
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース]	Skill up Swim 御成門中 19:15~20:30 [25mX1コース]	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00	Basic Swim 豊葉の杜 19:30~21:00 [25mX3コース]	Swim 赤坂小 18:00-20:00	豊洲 ウィーク デー マラソン	Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00	Run 織田フィールド 19:00~20:30			LDSS ロングディスタンス スイミングシリーズ 辰巳	YOGA Zoom 6:30~7:30		豊洲マン スリー マラソン 青トラ クリスマス 駅伝	イヤーエ ンドパー ティー	
ドリル&スピード練習 河原	フォーム+撮影 吉野	動きづくり+Run 若杉	ドリル&インターバル 吉野	ドリル・フォーミング 吉野		集団走 吉野	ドリル+ヤッソ800! 孫崎				アロハモーニング グヨガ KIKO				
12/19		12/20		12/21		12/22	12/23	12/24			12/25				
Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX5コース]	Skill up Swim メンバー向け 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		Swim 赤坂小 18:00-20:00		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00		Swim 煩惱払いスイム お台場 10:00~12:00 25・40m×108 50m×108 吉野				Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00		School Zoom 15:00~16:00	
ドリル&100m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・フォーミング 吉野		集団走 吉野								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	
12/26		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		Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX3コース]			School Zoom 11:00~12:00									
吉野・河原		動きづくり+Run 若杉	ドリル&インターバル 吉野			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									

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はライト会員&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。

▼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)