

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat				Sun			
10/1		10/2		10/3		10/4		10/5		10/6				10/7			
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00	Run & Swim 御成門中 (Run) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15	Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)	Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:30-17:30	Run 赤坂小学校 17:00~18:00ラン	Bike & Run 神宮外苑サマディ 16:30~17:30			Bike & Run 豊洲 Bike 8:00~9:00 Run 9:00~10:00	Swim お台場 10:00~11:00	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00	Bike Zwift体験会 みなと区民 まつり@東京タ ワー	Bike & Run 彩湖Brick エリートクラス 12:00~14:00			Bike Zwift体験会 みなと区民 まつり@東京タ ワー		
ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード 吉野・関口・菅野・諏訪	ドリル&インターバル 関口	ドリル&インターバル 関根・関口	ドリル&スピード練習 吉野・諏訪	ローラー台&ラン 関口			ドリル&スピード 関口	ドリル&スピード 吉野・関口・磯崎・清水	ドリル&スピード 平田・野口・曾田		Brickトレーニング 関根					
10/8		10/9		10/10		10/11		10/12		10/13				10/14			
みなと区民 スポーツ・体育 祭 OWS体験 太田区ア7700		Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)	Bike & Run 神宮外苑サマディ 15:30~16:30 エリートクラス 16:30-17:30	Run & Swim 赤坂小学校 Run 17:00~18:00 Swim 18:00~19:00	Bike & Run 神宮外苑サマディ 16:30~17:30			Run シンボルプロムナード公園 お台場マンスリーマラソン 【ラン記録会】1Km 関口	【ラン記録会】 お台場マンス リーマラソン	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00	Swim 御成門中 Swim 11:00~12:00	日本トライアス ロン 選手権		Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00	ドリル&スピード 平田・野口・曾田		
		ドリル&インターバル 関口	ドリル&インターバル 関口	ドリル&OWSテクニッ ク 吉野・関口・諏訪	ローラー台&ラン 関口					ドリル&スピード 平田・野口・曾田	ドリル&スピード 会津・海藤・XX			ドリル&スピード 平田・野口・曾田			
10/15		10/16		10/17		10/18		10/19		10/20				10/21			
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00	Run & Swim 御成門中 (Run) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15	Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)	Bike & Run 神宮外苑サマディ 15:30~16:30 エリートクラス 16:30-17:30	Run 赤坂小学校 17:00~18:00ラン	Bike & Run 神宮外苑サマディ 16:30~17:30			Bike & Run 豊洲 Bike 8:00~9:00 Run 9:00~10:00	Swim お台場 10:00~11:00			Ocean Swim 鳥帽子岩 オーシャンスイム&BBQ 茅ヶ崎サザンビーチ 9:00~15:00 関口	Bike Zwift体験会 10:00~17:00 青山スポーツ フェスティバル @国連大学	川崎港 トライアスロン in東扇島			
ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード 関口・菅野・諏訪	ドリル&インターバル 関口	ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード練習 吉野・諏訪	ローラー台&ラン 関口			ドリル&スピード 関口・諏訪	ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪・清水								
10/22		10/23		10/24		10/25		10/26		10/27				10/28			
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00	Swim 御成門中 (Swim) Swim 18:15~19:15	Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)	Bike & Run 神宮外苑サマディ 15:30~16:30 エリートクラス 16:30-17:30	Run & Swim 赤坂小学校 Run 17:00~18:00 Swim 18:00~19:00	Bike & Run 神宮外苑サマディ 16:30~17:30							豊洲マラソン	Bike & Run 豊洲 Bike 8:00~9:00 Run 9:00~10:00	Swim お台場 10:00~11:00	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00	チームケズ カップ紅葉チャ レンジ 北川辺大会	
ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード 吉野・関口・菅野・諏訪	ドリル&インターバル 関口	ドリル&インターバル 関口	ドリル&OWSテクニッ ク 吉野・関口・諏訪	ローラー台&ラン 関口								ドリル&スピード 関口・諏訪	ドリル&スピード 関口・諏訪・清水	ドリル&スピード 平田・野口・曾田		
10/29		10/30		10/31													
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00	Swim 御成門中 (Swim) Swim 18:15~19:15																
ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード 関口・菅野・諏訪																

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はピッチャー有料。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▼

青山トライアスロン倶楽部事務局

E-mail : info@triathlonclub.jp

TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215

緊急時 : 090-2670-2919 (関口)

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat				Sun				
						11/1		11/2		11/3				11/4				
							Bike & Run 神宮外苑サマディ 16:30~17:30			Run 箱根5区を走ろう びんがわん 小田原南町店 9:00~14:00		Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00	Swim 御成門中 Swim 10:00~11:00 Swim 11:00~12:00	Bike & Run 彩湖Brick エリートクラス 調整中				
							ローラー台&ラン 関口					ドリル&スピード 平田・野口・曾田	ドリル&スピード 会津・海藤・XX	Brickトレーニング 関根				
11/5		11/6		11/7		11/8		11/9		11/10				11/11				
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00	Swim 御成門中 (Swim) Swim 18:15~19:15	Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)	Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:30-17:30	Run 赤坂小学校 17:00~18:00ラン	Bike & Run 神宮外苑サマディ 16:30~17:30				Run シンボルプロムナード公園 お台場マンスリーマラ		Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00		Bike & Run 豊洲 Bike 8:00~9:00 Run 9:00~10:00	Swim お台場 Swim 10:00~11:00	Swim 高松中 Swim 10:00~11:00 Swim 11:00~12:00			
ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード 吉野・関口・菅野・諏訪	ドリル&インターバル 関口	ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード練習 吉野・諏訪	ローラー台&ラン 関口				【ラン記録会】 お台場マンスリーマラソン		ドリル&スピード 平田・野口・曾田		ドリル&スピード 関口・諏訪	ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪・清水	ドリル&スピード 会津・XX・XX			
11/12		11/13		11/14		11/15		11/16		11/17				11/18				
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00	Swim 御成門中 (Swim) Swim 18:15~19:15	Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)	Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:30-17:30	Run & Swim 赤坂小学校 Run 17:00~18:00 Swim 18:00~19:00	Bike & Run 神宮外苑サマディ 16:30~17:30				Bike & Run 彩湖Brick エリートクラス 12:00~13:00									
ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード 吉野・関口・菅野・諏訪	ドリル&インターバル 関口	ドリル&インターバル 関根・関口	ドリル&OWSテクニク ク 吉野・関口・諏訪	ローラー台&ラン 関口				Brickトレーニング 吉野									
11/19		11/20		11/21		11/22		11/23		11/24				11/25				
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00	Swim 御成門中 (Swim) Swim 18:15~19:15	Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)	Bike & Run 神宮外苑サマディ 15:30~16:30 エリートクラス 16:30-17:30	Run 赤坂小学校 17:00~18:00ラン	Bike & Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 C17:30~19:00			CTUデュ アスロン 大会 フレンド リーパー ク	Bike & Run 豊洲 Bike 8:00~9:00 Run 9:00~10:00	Swim お台場 Swim 10:00~11:00	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00		Bike & Run 豊洲 Bike 8:00~9:00 Run 9:00~10:00	Swim お台場 Swim 10:00~11:00	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00			
ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード 吉野・関口・菅野・諏訪	ドリル&インターバル 関口	ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード練習 吉野・諏訪	ローラー台&ラン 関口				ドリル&スピード 関口・諏訪	ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪・清水	ドリル&スピード 平田・野口・曾田		ドリル&スピード 関口・諏訪	ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪・清水	ドリル&スピード 平田・野口・曾田			
11/26		11/27		11/28		11/29		11/30										
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00	Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15	Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)	Bike & Run 神宮外苑サマディ 15:30~16:30 エリートクラス 16:30-17:30	Run & Swim 赤坂小学校 Run 17:00~18:00 Swim 18:00~19:00	Bike & Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 C17:30~19:00													
ドリル&インターバル 関口	ドリル&スピード 吉野・関口・菅野・諏訪	ドリル&インターバル 関口	ドリル&インターバル 関口	ドリル&OWSテクニク ク 吉野・関口・諏訪	ローラー台&ラン 関口													

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はピンター有料。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▼

青山トライアスロン倶楽部事務局

E-mail : info@triathlonclub.jp

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													
										Bike & Run 彩湖Brick エリートクラス 調整中				Swim 御成門中 Swim 10:00~11:00 Swim 11:00~12:00						みなとシティ ハーフマラソン							
Brickトレーニング														ドリル&スピード 会津・海藤・XX													
12/3		12/4		12/5		12/6		12/7		12/8				12/9													
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00		Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15		Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)		Bike & Run 神宮外苑サマディ 15:30~16:30 エリートクラス 16:30-17:30		Run & Swim 赤坂小学校 Run 17:00~18:00 Swim 18:00~19:00		Bike & Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:20 B16:30~17:30 C17:40~19:10		Run シンボルプロムナード公園 お台場マンスリーマラ		Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00		Bike & Run 豊洲 Bike 8:00~9:00 Run 9:00~10:00		Swim お台場 Swim 10:00~11:00		Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00		Swim 高松中 Swim 10:00~11:00 Swim 11:00~12:00					
ドリル&インターバル		ドリル&スピード		ドリル&インターバル		ドリル&OWSテクニク		ローラー台&ラン		【ラン記録会】 1Km お台場マンスリーマラソン				ドリル&スピード		ドリル&スピード		ドリル&スピード		ドリル&スピード							
関口		吉野・関口・菅野・諏訪		関口		関口		吉野・関口・諏訪		関口		関口		平田・野口・曾田		関口・諏訪		吉野・関口・諏訪・磯崎		平田・野口・曾田		会津・海藤・XX					
12/10		12/11		12/12		12/13		12/14		12/15				12/16													
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00		Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15		Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)		Bike & Run 神宮外苑サマディ 15:30~16:30 エリートクラス 16:30-17:30		Run 赤坂小学校 Run 17:00~18:00		Bike & Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:20 B16:30~17:30 C17:40~19:10		Bike & Run 彩湖Brick エリートクラス 調整中															
ドリル&インターバル		ドリル&スピード		ドリル&インターバル		ドリル&スピード練習		ローラー台&ラン		Brickトレーニング																	
関口		吉野・関口・菅野・諏訪		関口		関口		吉野・諏訪		関口		吉野															
12/17		12/18		12/19		12/20		12/21		12/22				12/23													
Bike 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:00		Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15		Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)		Bike & Run 神宮外苑サマディ 15:30~16:30 エリートクラス 16:30-17:30		Run & Swim 赤坂小学校 Run 17:00~18:00 Swim 18:00~19:00		Bike & Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:20 B16:30~17:30 C17:40~19:10		Bike & Run 豊洲 Bike 8:00~9:00 Run 9:00~10:00		Swim お台場 Swim 10:00~11:00		Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00		Swim 御成門中 Swim 10:00~11:00 Swim 11:00~12:00		Bike & Run 豊洲 Bike 8:00~9:00 Run 9:00~10:00		Swim お台場 Swim 10:00~11:00		Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00		Swim 高松中 Swim 10:00~11:00 Swim 11:00~12:00	
ドリル&インターバル		ドリル&スピード		ドリル&インターバル		ドリル&OWSテクニク		ローラー台&ラン		イヤードパーティー				ドリル&スピード		ドリル&スピード		ドリル&スピード		ドリル&スピード		ドリル&スピード					
関口		吉野・関口・菅野・諏訪		関口		関口		吉野・関口・諏訪		関口		関口・諏訪		吉野・関口・諏訪・清水		平田・野口・曾田		会津・海藤・XX		関口・諏訪		吉野・関口・諏訪・清水		平田・野口・曾田		会津・海藤・XX	
12/24		12/25		12/26		12/27		12/28		12/29				12/30													
		Run(+Swim) 港区スポーツセンター A 16:00~16:30 B 16:30~17:10 (Swim17:10~17:50)		Bike & Run 神宮外苑サマディ 15:30~16:30 エリートクラス 16:30-17:30		Swim 本村小学校 Swim 16:30~17:30 Swim 17:30~18:30		Bike & Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:20 B16:30~17:30 C17:40~19:10		年末休業																	
		ドリル&インターバル		ドリル&インターバル		ドリル&OWSテクニク		ローラー台&ラン																			
		関口		関口		吉野・関口・諏訪		関口																			

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

※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▼

青山トライアスロン倶楽部事務局

E-mail : info@triathlonclub.jp

TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215

緊急時 : 090-2670-2919 (関口)