

2月



Monthly Schedule

as of 2018/2/15

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat1 | Sat2 | Sun1 | Sun2 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| | | | 2/1 Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口・吉野 | 2/2 | 2/3 Run&Swim 港南緑水公園 港南小プール Run 10:00~10:30 Swim 10:40~11:50 ドリル&テクニク 関口 | | 2/4 Bike&Run 豊洲ぐるり公園 14:00-15:00中・上級者 15:00-16:00初級者 カーフマン対策 関口 | |
| 2/5 | 2/6 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | 2/7 Run&Swim 赤坂小学校 17:00~18:00ラン 18:00~19:00スイム 【25m×2コース】 ドリル&OWSテクニク 吉野・西村・関口 | 2/8 Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口・吉野 | 2/9 | 2/10 Run&Swim 港南緑水公園 港南小プール Run 10:00~10:30 Swim 10:40~11:50 ドリル&泳ぎこみ 吉野 | | 2/11 | |
| 2/12 カーフマン 南関東大 会 | 2/13 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | 2/14 Bike&Run 青トラ事務所 16:30~17:30 赤坂小学校 17:30~18:30ラン ドリル&スピード練習 西村・関口 | 2/15 Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口 | 2/16 | 2/17 【ラン記録会】 第24回お台場 マンスリー マラソン | | 2/18 Bike&Run 豊洲ぐるり公園 14:00-15:00中・上級者 15:00-16:00初級者 バイク技術練習&デュアスロン 関口 | |
| 2/19 | 2/20 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | 2/21 Bike&Run 青トラ事務所 16:30~17:30 赤坂小学校 17:30~18:30ラン ドリル&スピード練習 吉野・西村・関口 | 2/22 Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口・吉野 | 2/23 | 2/24 Run & Swim お台場海浜公園北口駐車場 お台場海浜公園 Run 10:00~10:30 Swim 10:40~11:50 ドリル&スピード 関口 | | 2/25 東京マラ ソン | |
| 2/26 | 2/27 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | 2/28 Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 【25m×3コース】 ドリル&インターバル 会津 | 2/28 Bike&Run 青トラ事務所 16:30~17:30 赤坂小学校 17:30~18:30ラン ドリル&スピード練習 吉野・西村・関口 | | | | | |

* 子育てレキエロー会員およびゴールド会員は月会費内で参加できます。

▼イベント案内 / Event Information▼

| Date | Member | Visitor | Content | ▼お問い合わせ先 / Contact▼ | |
|------|------------------|---------|---------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2/17 | 第24回お台場マンスリーマラソン | ¥1,480 | ¥1,980 | 1kmキッズ、5km親子でタイム測定しましょう！ | 青山トライアスロン倶楽部事務局 TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215 緊急時 : 090-2670-2919 (関口) E-mail : info@triathlonclub.jp |
| 2/27 | Basic Swim | ¥2,000 | ¥3,000 | 品川区トライアスロン連合主催。登録会員 & 青トラはマルバ-料金。 | |
| | | | | | |

3月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2018/2/15

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat1 | Sat2 | Sun1 | Sun2 |
|------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| | | | 3/1 Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口・吉野 | 3/2 | 3/3 | | 3/4 Bike&Run 豊洲ぐるり公園 14:00-15:00中・上級者 15:00-16:00初級者 関口 | |
| 3/5 | 3/6 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | 3/7 Run&Swim 赤坂小学校 17:00~18:00ラン 18:00~19:00スイム 【25m×2コース】 ドリル&OWSテクニク 吉野・関口 | 3/8 Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口・吉野 | 3/9 | 3/10 【ラン記録会】 第25回お台場 マンスリー マラソン | | 3/11 Run&Swim 港南緑水公園 港南小プール Run 10:00~10:30 Swim 10:40~11:50 ドリル&テクニク 吉野 | |
| 3/12 | 3/13 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | 3/14 Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 【25m×2コース】 ドリル&インターバル 会津 | 3/15 Bike&Run 青トラ事務所 16:30~17:30 赤坂小学校 17:30~18:30ラン ドリル&スピード練習 吉野・関口 | 3/16 | 3/17 9:00~12:00 港区ジュニア トライアスロン教室 @お台場学園 | | 3/18 スポーツとアートの コラボレーション 東京インターナショナルスクール 南麻布校 13:00~16:00 | |
| 3/19 | 3/20 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | 3/21 Run&Swim 赤坂小学校 17:00~18:00ラン 18:00~19:00スイム 【25m×2コース】 ドリル&OWSテクニク 吉野・関口 | 3/22 Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口・吉野 | 3/23 | 3/24 | | 3/25 Run&Swim 港南緑水公園 港南小プール Run 10:00~10:30 Swim 10:40~11:50 ドリル&スピード 吉野 | |
| 3/26 | 3/27 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | 3/28 Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 【25m×3コース】 ドリル&インターバル 会津 | 3/29 Bike&Run 青トラ事務所 16:30~17:30 赤坂小学校 17:30~18:30ラン ドリル&スピード練習 吉野・関口 | 3/30 | 3/31 3/29-31 春休み短期かけっこ&水泳教室 in 港南小学校 | | 4/1 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 | |

* 青子はレギュラー会員およびコート会員は月会費内で参加できます。

▼イベント案内 / Event Information▼

| Date | Member | Visitor | Content |
|----------|------------------------------|---------|----------------------------------------|
| 3/10 | 第25回お台場マンスリーマラソン | ¥1,480 | ¥1,980 1kmキッズ、5km親子でタイム測定しましょう！ |
| 3/13, 27 | Basic Swim | ¥2,000 | ¥3,000 品川区トライアスロン連合主催。登録会員&青トラはメンバー料金。 |
| 3/18 | スポーツとアートのコラボレーション。【東京2020応援】 | 無料 | 無料 港区の小学生が創るデジタルアート「トライアスロン」プロジェクト。 |
| 3/29-31 | 春休み短期かけっこ&水泳教室 in 港南小学校 | ¥7,560 | ¥9,720 新1年生や25m泳げないキッズのための短期集中教室。 |

▼お問い合わせ先 / Contact▼

青山トライアスロン倶楽部事務局
TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215
緊急時 : 090-2670-2919 (関口)
E-mail : info@triathlonclub.jp

4月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2018/2/15

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat1 | Sat2 | Sun1 | Sun2 |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| | | | | | | | 4/1 Run シンボルプロムナード公園 お台場マンスリーマラソ お台場マンスリーマラソン 【ラン記録会】1Km 関口 | |
| 4/2 Run & Swim 御成門小 (ラン) 御成門中 (スイム) 17:30~18:30ラン 18:30~19:30スイム | 4/3 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | 4/4 Bike&Run 青トラ事務所 16:30~17:30 赤坂小学校 17:30~18:30ラン ドリル&スピード練習 吉野・関口 | 4/5 Bike&Run 青トラ事務所/檜町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口・吉野 | 4/6 | 4/7 Run&Swim 港南緑水公園 港南小プール Run 10:00~10:30 Swim 10:40~11:50 ドリル&スピード | Skill Up Swim フォーム撮影会 港南小 10:00~12:00 【25m×2コース】 | 4/8 | |
| 4/9 Run & Swim 御成門小 (ラン) 御成門中 (スイム) 17:30~18:30ラン 18:30~19:30スイム | 4/10 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 【25m×2コース】 ドリル&インターバル 会津 | 4/11 Run&Swim 赤坂小学校 17:00~18:00ラン 18:00~19:00スイム 【25m×5コース】 ドリル&OWSテクニック 吉野・関口・日原 | 4/12 Bike&Run 青トラ事務所/檜町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口・吉野 | 4/13 | 4/14 | 4/15 Bike&Run 神宮外苑サマディ 10:00-11:00中・上級者 11:00-12:00初級者 バイク技術練習&デュアスロン 吉野 | |
| 4/16 Run & Swim 御成門小 (ラン) 御成門中 (スイム) 17:30~18:30ラン 18:30~19:30スイム | 4/17 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | 4/18 Bike&Run 青トラ事務所 16:30~17:30 赤坂小学校 17:30~18:30ラン ドリル&スピード練習 吉野・関口 | 4/19 Bike&Run 青トラ事務所/檜町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口・吉野 | 4/20 | 4/21 | 4/22 Run&Swim 港南緑水公園 港南小プール Run 10:00~10:30 Swim 10:40~11:50 ドリル&スピード 吉野 | | |
| 4/23 Run & Swim 御成門小 (ラン) 御成門中 (スイム) 17:30~18:30ラン 18:30~19:30スイム | 4/24 Run(+Swim) 港区スポーツセンター 16:30~17:30 ドリル&インターバル 関口 | Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 【25m×3コース】 ドリル&インターバル 会津 | 4/25 Run&Swim 赤坂小学校 17:00~18:00ラン 18:00~19:00スイム 【25m×5コース】 ドリル&OWSテクニック 吉野・関口・日原 | 4/26 Bike&Run 青トラ事務所/檜町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード練習 関口・吉野 | 4/27 | 4/28 | 4/29 Run&Swim 港南緑水公園 港南小プール Run 10:00~10:30 Swim 10:40~11:50 ドリル&スピード | |
| 4/30 | | | | | | | | |

* 青子はレキユラー会員およびゴールド会員は月会費内で参加できます。

▼イベント案内 / Event Information▼

| Date | Member | Visitor | Content | ▼お問い合わせ先 / Contact▼ |
|----------|----------------------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/1 | お台場マンスリーマラソン | ¥1,480 | ¥1,980 | 青山トライアスロン倶楽部事務局 TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215 緊急時 : 090-2670-2919 (関口) E-mail : info@triathlonclub.jp |
| 4/7 | Skill up Swimフォーム撮影会 | ¥3,000 | ¥4,000 | |
| 4/10, 24 | Basic Swim | ¥2,000 | ¥3,000 | |

▼お問い合わせ先 / Contact▼

青山トライアスロン倶楽部事務局
TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215
緊急時 : 090-2670-2919 (関口)
E-mail : info@triathlonclub.jp