

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat				Sun										
		1/1		1/2		1/3		1/4		1/5				1/6										
				年始休業						LSD Run みなと七福神ラン 東京タワー 7:30~9:00		Swim お台場 10:00~11:00		Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00										
										約9km (東京タワー~ 六本木1丁目) 河原		ドリル&スピード 吉野・関口		ドリル&スピード 平田・野口・曾田										
1/7		1/8		1/9		1/10		1/11		1/12				1/13										
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30		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 エリートクラス 16:00-17:00		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 8:00~9:30		Swim お台場 10:00~11:00		Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00		Bike & Run 豊洲 8:00~9:30		Swim お台場 10:00~11:00		Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim 10:00~11:00		カーフマン 北関東 ステージ
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 平田・野口・曾田		ドリル&スピード 関口・諏訪		ドリル&スピード 平田・野口・曾田						
1/14		1/15		1/16		1/17		1/18		1/19				1/20										
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30		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 エリートクラス 16:00-17:00		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 12:00~14:00												
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 関根												
1/21		1/22		1/23		1/24		1/25		1/26				1/27										
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30		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 エリートクラス 16:00-17:00		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		【ラン記録会】 お台場マンスリーマラソン		Swim お台場 10:00~11:00		Bike & Run 豊洲 8:00~9:30		Swim お台場 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		【ラン記録会】1Km 関口		ドリル&スピード 平田・野口・曾田		ドリル&スピード 諏訪		ドリル&スピード 諏訪		ドリル&スピード 平田・野口・曾田				
1/28		1/29		1/30		1/31																		
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30		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 エリートクラス 16:00-17:00		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														
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														

※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									
								2/1		2/2				2/3									
										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 12:00~14:00									
										ドリル&スピード 平田・野口・曾田		ドリル&スピード 会津		Brickトレーニング 関根									
2/4		2/5		2/6		2/7		2/8		2/9				2/10									
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30		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 エリートクラス 16:00-17:00		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 8:00~9:30		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 8:00~9:30		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&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 諏訪		ドリル&スピード 諏訪		ドリル&スピード 平田・野口・曾田		ドリル&スピード 諏訪		ドリル&スピード 諏訪		ドリル&スピード 平田・野口・曾田			
2/11		2/12		2/13		2/14		2/15		2/16				2/17									
カーフマン 南関東 ステージ		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 エリートクラス 16:00-17:00		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		【ラン記録会】 お台場マンスリーマラソン		Bike & Run 彩湖Brick エリートクラス 12:00~14:00							
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		【ラン記録会】1Km 関口		お台場マンスリーマラソン		Brickトレーニング 関根									
2/18		2/19		2/20		2/21		2/22		2/23				2/24									
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30		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 エリートクラス 16:00-17:00		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 8:00~9:30		Swim お台場 Swim 10:00~11:00						9:00~12:00 港区ジュニア トライアスロン教室 @港南小学校			
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		ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪									
2/25		2/26		2/27		2/28																	
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30		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 エリートクラス 16:00-17:00		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													
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。青字はピシター有料。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					
								3/1		3/2				3/3					
										Bike & Run 豊洲 8:00~9:30	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 彩湖Brick エリートクラス 12:00~14:00				
										ドリル&スピード 関口	ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪	ドリル&スピード 平田・野口・曾田	Brickトレーニング						
3/4		3/5		3/6		3/7		3/8		3/9				3/10					
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30	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 エリートクラス 16:00-17:00	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 8:00~9:30	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 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	ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪	ドリル&スピード 平田・野口・曾田	ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪		ドリル&スピード 平田・野口・曾田				
3/11		3/12		3/13		3/14		3/15		3/16				3/17					
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30	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 エリートクラス 16:00-17:00	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					Swim お台場 Swim 10:00~11:00			東京2020 500日前	Bike & Run 彩湖Brick エリートクラス 12:00~14:00					
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					ドリル&スピード 諏訪				Brickトレーニング					
3/18		3/19		3/20		3/21		3/22		3/23				3/24					
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30	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 エリートクラス 16:00-17:00	Run 赤坂小学校 17:00~18:00ラン							Bike & Run 豊洲 8:00~9:30	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 8:00~9:30	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							ドリル&スピード 関口	ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪	ドリル&スピード 平田・野口・曾田	ドリル&スピード 会津	ドリル&スピード 関口	ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪	ドリル&スピード 平田・野口・曾田		
3/25		3/26		3/27		3/28		3/29		3/30				3/31					
Bike & Run 神宮外苑サマディ エリートクラス 16:00-17:30	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 エリートクラス 16:00-17:00	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					春休み短期かけっこ&水泳教室									
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)