

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat1	Sat2	Sun1	Sun2	
4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5		5/6		
		Swim 本村小学校 16:30~18:30  ドリル&スピード練習 吉野・関口			Swim<中上級> フォーム撮影&泳ぎ込み 港南小学校 10:00~12:00 認定記録会同様の計測付 <25m以上泳げて レース上位目指す子限定> 吉野・関口		春の しもふさ クリテ		
5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	横浜トライアスロン		5/13	
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 吉野・関口・田村・菅野	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	Bike&Run 青トラ事務所 Bike 16:30~17:30 赤坂小学校 Run 17:30~18:30 ドリル&スピード練習 吉野・関口	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		レース観戦 横浜トライアスロン 7:00~15:00  関口	Run&Swim 港南緑水公園/港南小 中上級 9:00~10:50 初級 10:00~11:50 ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪			
5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19		5/20		
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 吉野・関口・田村・菅野	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	Bike&Run 青トラ事務所 Bike 16:30~17:30 赤坂小学校 Run 17:30~18:30 ドリル&スピード練習 吉野・関口	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					
5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26		5/27		
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 吉野・関口・田村・菅野	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	Bike&Run 青トラ事務所 Bike 16:30~17:30 赤坂小学校 Run 17:30~18:30 ドリル&スピード練習 吉野・関口	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		Bike&Run 彩湖 13:00-14:00 ※ロードバイクのみ バイク技術練習&デュアスロン 関口・吉野	Run&Swim 港南緑水公園/港南小 中上級 9:00~10:50 初級 10:00~11:50 ドリル&スピード 関口・諏訪			
5/28	5/29	5/30	5/31						
Run & Swim 御成門小(ラン) 17:30~18:30ラン 吉野・関口・田村・菅野	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	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テクニク 吉野・関口	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					

\* 青子はレギュラー会員およびコ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	青山トライアスロン倶楽部事務局
5/5	¥2,000	¥3,000	自分のフォームを見て、タイムを伸ばそう!	TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215
5/12	¥0	NA	世界レベルの選手を間近で見よう!	緊急時 : 090-2670-2919 (関口)
5/15, 29	¥2,000	¥3,000	品川区トライアド連合主催。登録会員 & 青トラは刈払料金。	E-mail : info@triathlonclub.jp

▼お問い合わせ先 / Contact▼

6月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2018/5/14

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat1	Sat2	Sun1	Sun2
				6/1	6/2		6/3	
					Run&Swim 港南緑水公園/港南小 中上級 9:00~10:50 初級 10:00~11:50 ドリル&スピード 吉野・関口・鈴木		Bike&Run 【集合場所】平井大橋金所下 【集合時間】13:45 【練習場所】荒川 平井大橋 【練習時間】14:00~15:00 トランジション&デュアスロン 関口	
6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9		6/10	
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 ドリル&スピード 吉野・関口・田村・菅野	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		Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード 関口				Run&Swim 港南緑水公園/港南小 中上級 9:00~10:50 初級 10:00~11:50 ドリル&スピード ●●・諏訪	
6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16		6/17	
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 ドリル&スピード 吉野・関口・田村・菅野	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	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テクニク 吉野・関口	Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード 関口		Run&Swim 港南緑水公園/港南小 中上級 9:00~10:50 初級 10:00~11:50 ドリル&スピード 吉野・関口・鈴木		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 関口	
6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23		6/24	
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 ドリル&スピード 吉野・関口・田村・菅野	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		Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード 関口				Run&Swim 港南緑水公園/港南小 中上級 9:00~10:50 初級 10:00~11:50 ドリル&スピード 吉野・関口・諏訪	館山わかしお オールキッズ トライアスロン教室
6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30			
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 ドリル&スピード 吉野・関口・田村・菅野	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	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テクニク 吉野・関口	Bike&Run 青トラ事務所/榎町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード 関口		港区トライアスロン&スイム 教室&OWSレースinアクアフィールド芝公園 2020に向けてオリンピックに教わろう！オリ ンピアンと盛り上げよう！ SPEEDO SWIM CLUB2018			

\* 青子はレキエフール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	Content
6/9	八景島オーシャンスイム
6/30	港区トライアスロン&スイム教室&OWSレースinアクアフィールド芝

▼お問い合わせ先 / Contact▼

Content
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