

10月



Monthly Schedule

as of 2017/10/2

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat1	Sat2	Sun1	Sun2
							10/1 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 川崎港 トライアスロン in東扇島	
10/2	10/3 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		10/4 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テクニック 吉野・関口	10/5 Bike&Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 ローラー台&ラン 関口		10/7 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&長距離泳 関口	10/8 Bike Zwift体験会 みなと区民 まつり@東京タワー	
10/9 東京アクア スロン/港区 アクアスロ ン	10/10 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		10/11 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テクニック 吉野・関口	10/12 Bike&Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 ローラー台&ラン 関口	10/13	10/14 Run シンボルプロムナード公園 お台場マンスリーマラソ 【ラン記録会】 お台場マンスリーマ ラソン 関口	10/15 日本トライアスロン 選手権 キッズ プロジェクト	
10/16	10/17 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		10/18 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テクニック 吉野・西村・関口	10/19 Bike&Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 ローラー台&ラン 関口	10/20	10/21	10/22 Run & Swim 赤トラ 赤坂小学校 10:15-10:45ラン 10:50-11:50スイム ドリル&スピード練習 吉野・関口	
10/23	10/24 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		10/25 Run 赤坂小学校 17:00~18:00ラン ドリル&スピード練習 西村	10/26 Bike&Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 ローラー台&ラン 関口	10/27	10/28 Bike&Run 神宮外苑 青山スポーツフェス ローラー台&ラン 関口	Bike Zwift体験会 青山スポーツフェス	Bike Zwift体験会 青山スポーツフェス
10/30	10/31 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						チームケンスカップ紅 葉チャレンジ 北川辺大会 豊洲マラソン	

▼イベント案内 / Event Information▼

Date	Content

▼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

11月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2017/10/2

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat1	Sat2	Sun1	Sun2
		11/1 Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00 ドライランド ドリル+OWS 吉野・西村・関口	11/2 Bike&Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 ローラー台&ラン 関口	11/3 Run 箱根5区を走ろう セブンスルガ 小田原南町店 9:00~14:00 関口	11/4 Swim 港南小プール 10:40~11:50 ドリル&長距離泳		11/5 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	
11/6 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	11/7	11/8 Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00 ドライランド ドリル+OWS 吉野・西村・関口	11/9 Bike&Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 ローラー台&ラン 関口	11/10	11/11		11/12 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	
11/13 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	11/14 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	11/15 Run 赤坂小学校 17:00~18:00ラン ドリル&スピード練習 関口	11/16 Bike&Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 ローラー台&ラン 関口	11/17	11/18 Run シンボルブロードナード公園 お台場マンスリーマラソ 【ラン記録会】 お台場マンスリーマラソ 【ラン記録会】1Km 関口		11/19 Bike&Run 神宮外苑サマディ 14:00~15:00 ドリル&デュアスロン 関口	CTUデュアスロン大会 in フレンドリーパーク下総
11/20 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	11/21	11/22 Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00 ドライランド ドリル+OWS 吉野・西村・関口	11/23 Bike&Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 ローラー台&ラン 関口	11/24	11/25		11/26 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&長距離泳 関口	セオフェス 2017
11/27 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	11/28 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	11/29 Run 赤坂小学校 17:00~18:00ラン ドリル&スピード練習 西村	11/30 Bike&Run 神宮外苑サマディ A15:30~16:30 B16:30~17:30 ローラー台&ラン 関口					

\* 青子はレギュラー会員およびコールト会員は月会費内で参加できます。

▼ イベント案内 / Event Information ▼

Date	Content	青山トリ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

▼ お問い合わせ先 / Contact ▼