

5月



Monthly Schedule

as of 2017/5/3

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat1	Sat2	Sun1	Sun2
5/1	5/2	5/3 JTU Swim 代々木インドア50 7:00~8:30 親子・キッズスイム /カナヅチ卒業クラス 吉野/関口	5/4	5/5	5/6		5/7 Bike&Run 【集合場所】東京臨海防災公園 【集合時間】9:50 【練習場所】東京臨海防災公園 【練習時間】10:00~11:00 テクニック&インターバル 芝生走 吉田	
5/8	5/9 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	5/10	5/11 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 吉田	5/12	5/13 レース観戦 横浜トライアスロン 7:00~15:00		5/14 横浜トライアスロン	
5/15	5/16 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	5/17 Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 【25m×2コース】 ドリル&インターバル 一本松	5/18 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・一本松・関口	5/19 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 吉田	5/20 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 吉田		5/21	
5/22	5/23 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	5/24	5/25 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 吉田	5/26	5/27 JTU Swim 代々木インドア50 7:00~8:30 親子・キッズスイム /カナヅチ卒業クラス 吉野/吉田		5/28 Bike&Run 神宮外苑サマディ 10:00~11:00 ローラー台&ラン 吉野	
5/29	5/30 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	5/31 Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 【25m×3コース】 ドリル&インターバル 一本松	5/31 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・一本松・関口					

* 子育てはレキユ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	Content
5/3, 27	親子・キッズ/カナヅチ卒業クラス
5/16, 30	Basic Swim

▼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

6月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2017/5/3

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat1	Sat2	Sun1	Sun2	
			6/1 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 吉田	6/2	6/3 マンスリーマラソン スイミング 代々木インドア50 7:00~8:30		バイク クリニック (安全対策) 調整中	6/4 Bike&Run 【集合場所】平井大橋料金所下 【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	バイク クリニック (安全対策) 調整中
6/5 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	6/6	6/7	6/8 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 吉田	6/9	6/10 EARTH CAMP(1Day) オーシャンスイム 八景島 一般 9:00~11:00 キッズ 11:00~12:00 関口		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 吉田	6/11	
6/12 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	6/13	6/14 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・一本松・関口	6/15 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 吉田	6/16	6/17 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 関口		6/18 幕張チャレンジ トライアスロン		
6/19 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	6/20	6/21	6/22 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 吉田	6/23	6/24 JTU Swim 代々木インドア50 7:00~8:30 親子・キッズスイム /カナヅチ卒業クラス 吉野/吉田		Bike&Run 神宮外苑サマディ 10:00~11:00 ローラー台&ラン 吉野	6/25 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 吉田	
6/26 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	6/27	6/28 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・一本松・関口	6/29	6/30 プレミアム フライデー イベント					

* 子育てレキユ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	Content
6/10	八景島オーシャンスイム
6/30	

▼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