

8月



Monthly Schedule

as of 2017/8/15

| Mon  | Tue   | Wed  | Thu   | Fri  | Sat1  | Sat2  | Sun1   | Sun2   |
|------|---|--|---|------|---|-------|--|--|
| 7/31 | 8/1   | 8/2  | 8/3   | 8/4  | 8/5   |       | 8/6  |  |
|      | Run(+Swim)<br>港区スポーツセンター<br><br>16:30~17:30<br>ドリル&インターバル<br>関口 | Run&Swim<br>赤坂小学校<br>17:00~18:00ラン<br>18:00~19:00スイム<br>【25m×5コース】<br>ドリル&OWSテクニック<br>吉野・関口    | Bike&Run<br>【集合場所】 神宮外苑サマディ<br>【集合時間】 A15:15 B16:15<br>【練習場所】 神宮外苑サマディ<br>【練習時間】 A15:30~16:30<br>B16:30~17:30<br>ローラー台&ラン<br>吉田 |      | OCEAN SWIM<br>お台場<br>オーシャンスイム<br>フェスタ2017<br><メンバー無料招待デー> |       | OCEAN SWIM<br>お台場<br>オーシャン<br>スイム<br>フェスタ                                  |  |
| 8/7  | 8/8   | 8/9  | 8/10  | 8/11 | 8/12  |       | 8/13   |  |
|      | Run(+Swim)<br>港区スポーツセンター<br><br>16:30~17:30<br>ドリル&インターバル<br>関口 | Run<br>赤坂小学校<br>17:00~18:00ラン<br>関口  | Bike&Run<br>【集合場所】 神宮外苑サマディ<br>【集合時間】 A15:15 B16:15<br>【練習場所】 神宮外苑サマディ<br>【練習時間】 A15:30~16:30<br>B16:30~17:30<br>ローラー台&ラン<br>吉田 |      | 8/12~14 レッスン休み<br><サマディは8/X-Xお休みです>                       |       |  |  |
| 8/14 | 8/15  | 8/16   | 8/17  | 8/18 | 8/19  |       | 8/20   |  |
|      | Run(+Swim)<br>港区スポーツセンター<br><br>16:30~17:30<br>ドリル&インターバル<br>関口 | Run<br>赤坂小学校<br>17:00~18:00ラン<br>関口  | Bike&Run<br>【集合場所】 神宮外苑サマディ<br>【集合時間】 A15:15 B16:15<br>【練習場所】 神宮外苑サマディ<br>【練習時間】 A15:30~16:30<br>B16:30~17:30<br>ローラー台&ラン<br>吉田 |      | オールキッズ<br>トライアスロン教室                                       |       | Bike&Run<br>平井大橋<br>10:00-11:00中・上級者<br>11:00-12:00初級者<br>ドリル&インターバル<br>吉田 | 【会員限定】<br>神宮外苑花火大会<br>鑑賞@サマディ<br>神宮外苑                                      |
| 8/21 | 8/22  | 8/23   | 8/24  | 8/25 | 8/26  |       | 8/27   |  |
|      | サマーキャンプ in 渡良瀬  |  |   |      | OCEAN SWIM<br>お台場<br>オーシャン<br>スイム<br>フェスタ                 | 湘南OWS |  | Bike&Run<br>平井大橋<br>14:00-15:00中・上級者<br>15:00-16:00初級者<br>ドリル&インターバル<br>関口 |
| 8/28 | 8/29  | 8/30   | 8/31  |      |   |       |  |  |
|      | Run(+Swim)<br>港区スポーツセンター<br><br>16:30~17:30<br>ドリル&インターバル<br>関口 | Run&Swim<br>赤坂小学校<br>17:00~18:00ラン<br>18:00~19:00スイム<br>【25m×5コース】<br>ドリル&OWSテクニック<br>吉野・西村・関口 | Bike&Run<br>【集合場所】 神宮外苑サマディ<br>【集合時間】 A15:15 B16:15<br>【練習場所】 神宮外苑サマディ<br>【練習時間】 A15:30~16:30<br>B16:30~17:30<br>ローラー台&ラン<br>吉田 |      |   |       |  |  |

▼イベント案内 / Event Information▼

| Date      | Content             |
|-----------|---------------------|
| 8/5~6, 26 | お台場オーシャンスイムクリニック    |
| 8/20      | 神宮外苑花火大会鑑賞会         |
| 8/22-24   | 青トラキッズサマーキャンプin伊豆大島 |

| Date      | Content                                |
|-----------|--|
| 8/5~6, 26 | 親子リレーの部で参加しよう！今年はヨガやSUPヨガ、ピーチトレーニングも！  |
| 8/20      | 毎年恒例、サマディのペランダから鑑賞会                    |
| 8/22-24   | 三原山ヒルクライム、オーシャンスイム、トライアスロン模擬レース、BBQ、花火 |

▼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        |

9月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2017/8/15

| Mon  | Tue   | Wed   | Thu   | Fri  | Sat1   | Sat2   | Sun1   | Sun2                           |
|------|---|---|---|------|--|--|--|--------------------------------|
|      |   |   |   | 9/1  | 9/2  |  | 9/3  |                                |
|      |   |   |   |      |  |  | Bike&Run<br>平井大橋<br>14:00-15:00中・上級者<br>15:00-16:00初級者<br>ドリル&インターバル | 佐渡国際<br>トライアスロン                |
| 9/4  | 9/5   | 9/6   | 9/7   | 9/8  | 9/9  |  | 9/10   |                                |
|      | Run(+Swim)<br>港区スポーツセンター<br>16:30~17:30<br>ドリル&インターバル | Run&Swim<br>赤坂小学校<br>17:00~18:00ラン<br>18:00~19:00スイム<br>【25m×5コース】<br>ドリル&OWSテクニク<br>吉野・西村・関口 | Bike&Run<br>【集合場所】 神宮外苑サマディ<br>【集合時間】 A15:15 B16:15<br>【練習場所】 神宮外苑サマディ<br>【練習時間】 A15:30~16:30<br>B16:30~17:30<br>ローラー台&ラン |      | Bike&Run<br>潮風公園<br>10:00-11:00中・上級者<br>11:00-12:00初級者<br>トランジション&デュアスロン | オールキッズ<br>トライアスロン教室  |  | オールキッズ<br>トライアスロン大会/全国高校生チャレンジ |
| 9/11 | 9/12  | 9/13  | 9/14  | 9/15 | 9/16   |  | 9/17   |                                |
|      | Run(+Swim)<br>港区スポーツセンター<br>16:30~17:30<br>ドリル&インターバル | Run<br>赤坂小学校<br>17:00~18:00ラン<br>関口   | Bike&Run<br>【集合場所】 神宮外苑サマディ<br>【集合時間】 A15:15 B16:15<br>【練習場所】 神宮外苑サマディ<br>【練習時間】 A15:30~16:30<br>B16:30~17:30<br>ローラー台&ラン |      |  | Bike<br>【集合場所】 神宮外苑サマディ<br>【集合時間】 13:45<br>【練習場所】 神宮外苑サマディ<br>【練習時間】 14:00~15:00<br>ローラー台&ラン<br>関口 |  |                                |
| 9/18 | 9/19  | 9/20  | 9/21  | 9/22 | 9/23   |  | 9/24   |                                |
|      | Run(+Swim)<br>港区スポーツセンター<br>16:30~17:30<br>ドリル&インターバル | Run&Swim<br>赤坂小学校<br>17:00~18:00ラン<br>18:00~19:00スイム<br>【25m×5コース】<br>ドリル&OWSテクニク<br>吉野・西村・関口 | Bike&Run<br>【集合場所】 神宮外苑サマディ<br>【集合時間】 A15:15 B16:15<br>【練習場所】 神宮外苑サマディ<br>【練習時間】 A15:30~16:30<br>B16:30~17:30<br>ローラー台&ラン |      |  |  |  | 横浜シーサイド<br>トライアスロン             |
| 9/25 | 9/26  | 9/27  | 9/28  | 9/29 | 9/30   |  |  |                                |
|      | Run(+Swim)<br>港区スポーツセンター<br>16:30~17:30<br>ドリル&インターバル | Run<br>赤坂小学校<br>17:00~18:00ラン<br>関口   | Bike&Run<br>【集合場所】 神宮外苑サマディ<br>【集合時間】 A15:15 B16:15<br>【練習場所】 神宮外苑サマディ<br>【練習時間】 A15:30~16:30<br>B16:30~17:30<br>ローラー台&ラン |      |  |  |  |                                |

▼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