

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat1	Sat2	Sun1	Sun2
							4/1 Run シンボルブロード公園 お台場マンスリーマラソン お台場マンスリーマラソン 【ラン記録会】1Km 関口	
4/2 Swim 御成門中(スイム) 18:30~19:30スイム ドリル&スピード 吉野・関口・田村	4/3 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	4/4 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	4/5 Bike&Run 青トラ事務所/檜町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード 関口	4/6	4/7 Swim 赤坂小学校 初級 10:00~10:50 中上級 11:00~11:50 ドリル&スピード 吉野・鈴木	Trail Run 花見トレイルラン 多摩 10:00~15:00 関口	4/8	
4/9 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・諏訪	4/10 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	4/11 Run&Swim 赤坂小学校 Run 17:00~18:00 Swim 18:00~19:00 【25m×5コース】 ドリル&OWSテクニック 吉野・関口	4/12 Bike&Run 青トラ事務所/檜町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード 関口	4/13	4/14 Swim 高松中学校 中上級 10:00~11:50 泳ぎ込み&オープン ウオータースイミング 関口	4/15 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		
4/16 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 菅野・関口・田村・諏訪	4/17 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	4/18 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	4/19 Bike&Run 青トラ事務所/檜町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード 関口	4/20	4/21	4/22 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・鈴木・諏訪		
4/23 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・諏訪・日原	4/24 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	4/25 Run&Swim 赤坂小学校 Run 17:00~18:00 Swim 18:00~19:00 【25m×5コース】 ドリル&OWSテクニック 吉野・関口	4/26 Bike&Run 青トラ事務所/檜町公園 16:30~17:30 ドリル&スピード 関口	4/27	4/28	4/29 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・田村	キッズ スプリング キャンプ	
4/30 キッズ スプリング キャンプ	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6		

* 青少年はレギュラー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	Member	Visitor	Content	お問い合わせ先 / Contact▼
4/1	お台場マンスリーマラソン	¥1,480	¥1,980	青山トライアスロン倶楽部事務局
4/7	Skill up Swimフォーム撮影会	¥3,000	¥4,000	TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215
4/10, 24	Basic Swim	¥2,000	¥3,000	緊急時 : 090-2670-2919 (関口)
4/29-30	キッズスプリングキャンプ			E-mail : info@triathlonclub.jp

▼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

5月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2018/4/19

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat1	Sat2	Sun1	Sun2
4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5		5/6	
		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						春の しもふさ クリテ
5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12		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	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		横浜トライアスロン 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・田村・諏訪	
5/14	5/15		5/16	5/17	5/19		5/20	
Run & Swim 御成門小 (ラン) 御成門中 (スイム) 18:30~19:30スイム 吉野・関口・田村	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	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				
5/21	5/22		5/23	5/24	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	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 品川埠頭 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 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・田村・鈴木	
5/28	5/29		5/30	5/31				
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	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▼

▼お問い合わせ先 / Contact▼

Date	Member	Visitor	Content	青山トライアスロン倶楽部事務局
5/12	¥0	NA	世界レベルの選手を間近で見よう!	TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215
5/15, 29	¥2,000	¥3,000	品川区トライアスロン連合主催。登録会員 & 青トラはメンバー料金。	緊急時 : 090-2670-2919 (関口) E-mail : info@triathlonclub.jp

6月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2018/4/19

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・諏訪		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	
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	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		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		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 ●●・田村・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	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・諏訪		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	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 関口・田村・鈴木	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	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			

*青子はレキユ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
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公

▼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