

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat1	Sat2	Sun1	Sun2	
				12/1	12/2		12/3		
							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		
12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9		12/10		
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		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テクニク 吉野・西村・関口	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		【ラン記録会】 第22回お台場 マンスリー マラソン  【クリスマス 駅伝併催】		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&インターバル		
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		12/17		
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	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×2コース】 ドリル&OWSテクニク 吉野・西村・関口	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				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		
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23		12/24		
		Run 赤坂小学校 17:00~18:00ラン  ドリル&スピード練習 西村	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		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&テクニク 関口	イヤードパーティー			
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30		12/31		
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	Basic Swim 煩惱払いスイム 日野学園 19:30~21:00 【25m×3コース】 25m 40秒サークル 会津	Swim 赤坂小学校 17:00~19:00スイム 煩惱払いスイム 25m×108本 吉野・西村・関口	年末休業						

\* 子育て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	Member	Visitor	Content	
12/12,26	Basic Swim	¥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。
12/23	イヤードパーティー			大人&キッズメンバーとコーチの忘年会。

▼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