

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun	
7/1		7/2		7/3		7/4		7/5		7/6		7/7	
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 関口・吉野		Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内	Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口・安藝					市川キッズ アクアスロン 大会		第47回 港区民 水泳競技大会 アクアフィールド ド芝公園	目黒区 アクアスロン 7つの習慣J Zoom 20:00~20:50 関口
7/8		7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15		7/16	7/17	7/18	7/19
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野		Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内	Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口・安藝	Swim 御成門小 18:30~19:30 ドリル&フォーミング 速水	Swim 御成門小 Swim①9:30~10:30 Swim②10:30~11:30 ドリル&スピード 清水	Bike & Run 有明北緑道公園 8:30~9:30 Swim (個人利用) お台場 10:00~11:00 ドリル&スピード 関口・調整中	Swim 御成門小 Swim①9:30~10:30 Swim②10:30~11:30 ドリル&スピード 速水	アクアスロン フェスティバル in 西武園 ゆうすんち大会 7つの習慣J Zoom 20:00~20:50 関口			
7/22		7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29		7/30	7/31		
7/21 (日) ~23 (火) 夏休み短期かけっこ&水泳教室 in 御成門小		Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内	Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口・安藝	Bike & Run 有明北緑道公園 Run 17:30~18:30 Swim (個人利用) お台場 15:30~16:30 16:45~17:45 スキル&フォーミング 関口・森下	Bike & Run 有明北緑道公園 Run 17:30~18:30 Swim (個人利用) お台場 8:30~9:30 10:00~11:00 ドリル&スピード 関口・森下	お台場ブラージュ Zoom 20:00~20:50 関口	Swim 御成門小 Swim①9:30~10:30 Swim②10:30~11:30 ドリル&スピード 速水	7/21 (日) ~23 (火) 夏休み短期かけっこ&水泳教室 in 御成門小	榛名湖リゾート・トライア 7つの習慣J Zoom 20:00~20:50 関口		
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 関口・吉野・森下		Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内		Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・森下									

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はビジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。

※スケジュール・レッスン内容は都合により、変更の可能性もございますので、ご了承ください。

青山トライアスロン倶楽部事務局

E-mail : info@triathlonclub.jp

緊急時 : 090-2670-2919 (関口)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun						
			8/1	8/2	8/3	8/4						
お台場ブライジュ												
			港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00 ドリル&フォーミング 関口・三浦	Swim (個人利用) お台場学園 Swim①15:45~16:45 Swim②16:45~17:45 ドリル&フォーミング 関口・森下	港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00 ドリル&フォーミング 関口	Bike & Run 有明北緑道公園 8:30~9:30 ドリル&スピード 関口	Swim (個人利用) お台場 10:00~11:00 ドリル&スピード 関口・調整中			お台場LSC お台場 9:00~12:00 ボードコントロール &レスキュー 速水		Zoom 20:00~20:50 関口
8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11						
Swim 御成門中 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 関口・吉野・調整中	Run & Swim 緑水公園・港南中プール Run 16:20~16:50 Swim17:00~18:00 ドリル&スキル 関口・森下	Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift ドリル&パワー 関口	Run 榑町公園 Run 17:30~18:30 ドリル&スピード 吉野	Swim (個人利用) お台場学園 Swim①15:45~16:45 Swim②16:45~17:45 ドリル&フォーミング 関口・森下	Swim 高松中 18:30~19:30 ドリル&フォーミング 速水							
8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18						
8/12~16 レッスン休み					Swim 御成門小 Swim①9:30~10:30 Swim②10:30~11:30 ドリル&スピード 清水	Swim 御成門小 Swim①9:30~10:30 Swim②10:30~11:30 ドリル&スピード 速水	7つの習慣J Zoom 20:00~20:50 関口					
8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25						
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 吉野・竹ノ内・調整中	Run & Swim 緑水公園・港南中プール Run 16:20~16:50 Swim17:00~18:00 ドリル&スキル 関口・森下	Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift ドリル&パワー 関口	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・調整中	Swim (個人利用) お台場学園 Swim①15:45~16:45 Swim②16:45~17:45 ドリル&フォーミング 関口・調整中	Bike & Run 有明北緑道公園 15:00~16:00 ドリル&スピード 関口	Swim (個人利用) お台場 16:30~17:30 ドリル&スピード 関口	Swim 御成門小 Swim①9:30~10:30 Swim②10:30~11:30 ドリル&スピード 清水	7つの習慣J Zoom 20:00~20:50 関口	青トラキッズサマーキャンプ in 桐花園			
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31							
青トラキッズ サマーキャン プ in 桐花園 御成門中 (Swim) Swim 18:15~19:15 関口・吉野・調整中	Run & Swim 緑水公園・港南中プール Run 16:20~16:50 Swim17:00~18:00 ドリル&スキル 関口・調整中	Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift ドリル&パワー 関口	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・調整中	Swim (個人利用) お台場学園 Swim①15:45~16:45 Swim②16:45~17:45 ドリル&フォーミング 関口・調整中								

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はビジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。

※スケジュール・レッスン内容は都合により、変更の可能性もございますので、ご了承ください。

青山トライアスロン倶楽部事務局

E-mail : info@triathlonclub.jp

緊急時 : 090-2670-2919 (関口)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						<p>9/1</p> <p>Swim 御成門小 Swim①9:30~10:30 Swim②10:30~11:30 ドリル&スピード 速水</p> <p>佐渡国際 トライアスロン</p>
<p>9/2</p> <p>Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 関口・吉野・調整中</p>	<p>9/3</p> <p>Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・調整中</p>	<p>9/4</p> <p>Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift ドリル&パワー 関口</p> <p>Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・調整中</p>	<p>9/5</p> <p>Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口</p>	<p>9/6</p>	<p>9/7</p> <p>Bike & Run 荒川彩湖公園 9:30~10:30 オールキッズ対策練習 関口</p> <p>Swim 御成門小 Swim①9:30~10:30 Swim②10:30~11:30 ドリル&スピード 速水</p>	<p>9/8</p> <p>7つの習慣J Zoom 20:00~20:50</p> <p>全国チャレンジ KIDSトライアス ロン大会 in川越水上公園 関口</p>
<p>9/9</p> <p>Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野</p>	<p>9/10</p> <p>Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内</p>	<p>9/11</p> <p>Run 会場調整中 青トラキッズ陸上部 17:00-18:00 ドリル&インターバル 関口</p> <p>Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原</p>	<p>9/12</p> <p>Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口</p>	<p>9/13</p> <p>Swim 高松中 18:30~19:30 ドリル&フォーミング 速水</p>	<p>9/14</p> <p>東京アクア ティックセン ターアクアスロ ン</p>	<p>9/15</p> <p>7つの習慣J Zoom 20:00~20:50</p> <p>オールキッズ トライアスロン in 真岡・井頭公園 関口</p>
<p>9/16</p> <p>Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野</p>	<p>9/17</p> <p>Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内</p>	<p>9/18</p> <p>Run 会場調整中 青トラキッズ陸上部 17:00-18:00 ドリル&インターバル 関口</p> <p>Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原</p>	<p>9/19</p> <p>Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口</p>	<p>9/20</p>	<p>9/21</p> <p>Bike & Run 有明北緑道公園 8:30~9:30 ドリル&スピード 関口</p> <p>Swim (個人利用) お台場 10:00~11:00 ドリル&スピード 関口・調整中</p>	<p>9/22</p> <p>7つの習慣J Zoom 20:00~20:50</p>
<p>9/23</p> <p>Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野</p>	<p>9/24</p> <p>Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内</p>	<p>9/25</p> <p>Run 会場調整中 青トラキッズ陸上部 17:00-18:00 ドリル&インターバル 関口</p> <p>Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原</p>	<p>9/26</p> <p>Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口</p>	<p>9/27</p>	<p>9/28</p>	<p>9/29</p> <p>7つの習慣J Zoom 20:00~20:50</p> <p>横浜八景島 トライアスロン フェスティバル 関口</p>
<p>9/30</p> <p>Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野</p>						

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はピジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。

※スケジュール・レッスン内容は都合により、変更の可能性もございますので、ご了承ください。

青山トライアスロン倶楽部事務局 E-mail : info@triathlonclub.jp

緊急時 : 090-2670-2919 (関口)

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat				Sun				
		10/1		10/2		10/3		10/4		10/5				10/6				
		Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング	Run 会場調整中 青 トラキッズ陸上部 17:00-18:00	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15	Swim お台場 10:00~11:00	Bike & Run 潮風公園 8:30~9:30	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00	Swim 高松中 10:00~11:00 11:00~12:00	川崎港トライアスロンin東扇島 兼 川崎ジュニアト	7つの習慣J Zoom AL 19:00~19:50 CL 20:00~20:50	関口			
		関口	関口	関口	吉野・関口・篠原	関口	関口	関口	関口	関口	竹之内	吉野						
		10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20			
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング	Run 会場調整中 青 トラキッズ陸上部 17:00-18:00	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00 ドリル&スピード	豊洲 マンスリー マラソン ラン記録会							Swim 高松中 10:00~11:00 11:00~12:00 ドリル&スピード	紅葉チャレンジ トライアスロン・デュアスロン	7つの習慣J Zoom AL 19:00~19:50 CL 20:00~20:50	関口
篠原・関口・吉野	関口・竹之内	関口	関口	吉野・関口・篠原	関口	関口	竹之内								竹之内			
		10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31						
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング	Run 会場調整中 青 トラキッズ陸上部 17:00-18:00	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30	Run & Swim 榑町公園・赤坂中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00 ドリル&スピード	千葉シティ トライアスロン 大会 【ジュニア】							第4回港区 陸上競技大会 大井ふ頭 中央海浜公園 陸上競技場	7つの習慣J Zoom AL 19:00~19:50 CL 20:00~20:50	関口	
篠原・関口・吉野	関口・竹之内	関口	関口	吉野・関口・篠原	関口	関口	竹之内								関口			
		10/28	10/29	10/30	10/31													
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング	Run 会場調整中 青 トラキッズ陸上部 18:30-19:30 ドリル&インターバル	ジュニア トライアスロン教室 @赤坂小・赤坂中 17:30~20:30																
篠原・関口・吉野	関口																	

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はビジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。

※スケジュール・レッスン内容は都合により、変更の可能性もございますので、ご了承ください。

▼お問い合わせ先 / Contact▼青山トライアスロン倶楽部事務局 E-mail : info@triathlonclub.jp

TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-C 緊急時 : 090-2670-2919 (関口)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun					
				11/1	11/2	11/3					
					Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00 ドリル&スピード 竹之内	Swim 高松中 10:00~11:00 11:00~12:00 ドリル&スピード 速水	渋谷区 陸上競技大会 駒沢公園 陸上競技場 7つの習慣J Zoom AL 19:00~19:50 CL 20:00~20:50 関口				
11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10					
	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内	Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift ドリル&パワー 関口	Run & Swim 赤坂小学校・中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口	Bike & Run 潮風公園 8:30~9:30 ドリル&スピード 関口	Swim お台場 10:00~11:00 ドリル&スピード 関口	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00 ドリル&スピード 竹之内	Bike & Run 潮風公園 8:30~9:30 ドリル&スピード 関口	Swim お台場 10:00~11:00 ドリル&スピード 関口	Swim 高松中 10:00~11:00 11:00~12:00 ドリル&スピード 速水	7つの習慣J Zoom AL 19:00~19:50 CL 20:00~20:50 関口
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17					
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内	Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift ドリル&パワー 関口	Run & Swim 赤坂小学校・中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00 ドリル&スピード 竹之内	日本 トライアスロン 選手権 MINATO シティ ハーフ マラソン 7つの習慣J Zoom AL 19:00~19:50 CL 20:00~20:50 関口					
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24					
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内	Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift ドリル&パワー 関口	Run & Swim 赤坂小学校・中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口	CTUデュア スロン大会下総 フレンドリ パーク レインボ ー ライド	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00 ドリル&スピード 竹之内	Swim 高松中 10:00~11:00 11:00~12:00 ドリル&スピード 速水	Swim 高松中 10:00~11:00 11:00~12:00 ドリル&スピード 速水	7つの習慣J Zoom AL 19:00~19:50 CL 20:00~20:50 関口		
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30						
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内	Indoor Bike 芝公園 17:00~17:30 Zwift ドリル&パワー 関口	Run & Swim 赤坂小学校・中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 ドリル&フォーミング 関口	豊州 マンスリー マラソン ラン記録会						

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はビジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。

▼お問い合わせ先 / Contact▼

青山トライアスロン倶楽部事務局 E-mail : info@triathlonclub.jp

※スケジュール・レッスン内容は都合により、変更の可能性もございますので、ご了承ください。

TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215

緊急時 : 090-2670-2919 (関口)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						12/1
						羽生 バイク&ラン 羽生水郷公園 7つの習慣J Zoom AL 19:00~19:50 CL 20:00~20:50 関口
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口	Bike 芝公園 17:00~17:30 BikeはZwift/Zoom ドリル&パワー 関口	Run & Swim 赤坂小学校・中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 関口	Run & Swim 港南小 Run 9:00~10:00 Swim①10:00~11:00 Swim②11:00~12:00 ドリル&フォーミング 竹之内	Swim 高松中 10:00~11:00 11:00~12:00 ドリル&スピード 速水 7つの習慣J Zoom AL 19:00~19:50 CL 20:00~20:50 関口
12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内	Bike 芝公園 17:00~17:30 BikeはZwift/Zoom ドリル&パワー 関口	Run & Swim 赤坂小学校・中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 関口	Bike & Run 潮風公園 8:30~9:30 ドリル&スピード 関口	Swim お台場 10:00~11:00 ドリル&スピード 関口
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内	Bike 芝公園 17:00~17:30 BikeはZwift/Zoom ドリル&パワー 関口	Run & Swim 赤坂小学校・中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 関口	Bike & Run 潮風公園 8:30~9:30 ドリル&スピード 関口	Swim お台場 10:00~11:00 ドリル&スピード 関口
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
Run & Swim 御成門小 (Run) 御成門中 (Swim) Run 17:30~18:00 Swim 18:15~19:15 ドリル&フォーミング 篠原・関口・吉野	Run & Swim 港南小 Run 16:20~16:50 Swim①17:00~18:00 Swim②18:00~19:00 ドリル&フォーミング 関口・竹之内	Bike 芝公園 17:00~17:30 BikeはZwift/Zoom ドリル&パワー 関口	Run & Swim 赤坂小学校・中学校 Run 17:30~18:30 Swim 18:30~19:30 ドリル&スピード 吉野・関口・篠原	Swim 有明スポーツセンター 16:15~17:15 17:15~18:15 関口		
12/30	12/31					

※黒字・青字はレギュラーレッスン。青字はビジター有料。赤字はスペシャルレッスンで有料となります。

▼お問い合わせ先 / Contact▼

青山トライアスロン倶楽部事務局 E-mail : info@triathlonclub.jp

※スケジュール・レッスン内容は都合により、変更の可能性もございますので、ご了承ください。

TEL : 03-6441-0214 FAX : 03-6441-0215

緊急時 : 090-2670-2919 (関口)