

Mon		Tue		Wed		Thu	Fri	Sat			Sun				
				5/1		5/2	5/3	5/4			5/5				
				Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野		Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 吉野			Ocean Swim&Run オーシャンスイム&ラン 八景島 9:00~11:30 吉田				
5/6		5/7		5/8		5/9	5/10	5/11			5/12				
Swim 御成門中 19:15~20:45 河原		Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 3F受付 動きづくり+Run 若杉		Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸	豊洲 ウィーク デー マラソン		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野		Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 吉野	横浜トライアスロン			Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 河原		
5/13		5/14		5/15		5/16	5/17	5/18			5/19				
Run 皇居 19:30~21:00 河原		Run 神宮外苑 19:30~21:00 動きづくり+Run 若杉		Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野		新島 トライ アスロン	Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00 河原	南紀白浜	遊水地	佐渡 ロングラ イド			
5/20		5/21		5/22		5/23	5/24	5/25			5/26				
Swim 御成門中 19:15~20:45 河原	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーミング 吉野	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 3F受付 動きづくり+Run 若杉		Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野		豊洲マンスリーマラソン 豊洲ぐるり公園			School Zoom 座学 17:00~18:00 初めてのトライアスロン 関口	Bike & Run 雨天時zwift 多摩東公園 9:00~12:00 Bike: 尾根幹周回 Run: 丘陵クロカン 原田	大阪城	水郷潮来 トライ アスロン	館山 わかしお トライア スロン
5/27		5/28		5/29											
Swim 御成門中 19:15~20:45 河原	Skill up Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーム+撮影 吉野	Run 神宮外苑 19:30~21:00 動きづくり+Run 若杉	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX3コース] ドリル&インターバル 吉野	Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸											

※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▼E-mail : info@triathlonclub.jp

6月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2024/5/10

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat			Sun			
										6/1			6/2			
										Bike & Run 雨天zoom&swift 尾根幹周回 9:00-12:00 多摩東公園 ブリック トレーニング 河原			彩の国 トライア スロンin 加須大会			
6/3		6/4		6/5		6/6		6/7		6/8			6/9			
Swim 御成門中 19:15~20:45	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーミング 吉野	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 動きづくり+Run 若杉	Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野	Swim お台場LSC 高松中 18:30~20:30 スイム & レスキュー 速水	Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 Run:フォーミング Swim:Drill & 有酸素 吉野	School Zoom 座学 17:00~18:00 初めてのトライアスロン 関口	伊豆大島 トライ アスロン			Swim お台場LSC お台場 9:00~12:00 スイム & レスキュー 速水	NISSAN CUP 神奈川 トライアス ロン			
6/10		6/11		6/12		6/13		6/14		6/15			6/16			
Swim 御成門中 19:15~20:45	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーミング 吉野	Run 神宮外苑 19:30~21:00 動きづくり+Run 若杉	Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野	Ocean Swim オーシャンスイム 八景島 9:00~11:45 吉野・吉田					Bike & Run 雨天zoom&swift 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場 デュアスロン練習 河原					
6/17		6/18		6/19		6/20		6/21		6/22			6/23			
Swim 御成門中 19:15~20:45	Skill up Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーム+撮影 吉野	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 動きづくり+Run 若杉	Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野	第2回 青山アクアスロン						Swim 高松中 10:00~10:00	Swim お台場LSC お台場 9:00~12:00 スイム & レスキュー 速水	長崎五島 パラモン キング		スワコエイ 徳之島
6/24		6/25		6/26		6/27		6/28		6/29			6/30			
Swim 御成門中 19:15~20:45	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース] フォーミング 吉野	Run 神宮外苑 19:30~21:00 動きづくり+Run 若杉	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25m×3コース] ドリル&インターバル 吉野	Swim 赤坂中 18:30~20:30 ドリル/泳ぎ込み 山岸		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野	Trail Run トレイルラン 9:00~15:00 高瀬					大磯ロン グビーチ		木更津 トライ 宮崎シーガイ ア		

※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▼E-mail : info@triathlonclub.jp