

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun			
<b>スケジュールの見方</b>									
レッスン種目 レッスン内容 レッスン場所 レッスン時間 集合場所orその他 レッスン内容 詳細 担当コーチ	<b>5/1</b> 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	<b>5/2</b> Run 織田フィールド 9:30~11:00 Swim 本村小 16:30~18:30 ドリル&スピード 吉野 吉野	<b>5/3</b> 伊豆大島トライアスロンキャンプ			<b>5/4</b> Swim フォーム撮影付 港南小学校 10:00~12:00 吉野	<b>5/5</b> Ocean Swim 1500m泳 八景島 9:30~11:30 吉野		
<b>5/7</b>	<b>5/8</b>	<b>5/9</b>	<b>5/10</b>	<b>5/11</b>	<b>5/12</b> 横浜トライアスロン	<b>5/13</b>			
Swim 御成門中 18:30~20:30 [25mX6コース] OWS対策 河原	Special Lesson ※単発参加不可 東京体育館 <b>満員御礼</b> めぎせ30分切り!プレミアム 吉見	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	Run 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	School 初めてのトライアスロン 青トラ事務局 19:30~21:00 関口	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:(15*3)Int. 吉野	Run&Swim ウェットスーツ可 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:補強&ジョグ Swim:ドリル&距離 河原	ホノルルトライア 河原		
<b>5/14</b>	<b>5/15</b>	<b>5/16</b>	<b>5/17</b>	<b>5/18</b>	<b>5/19</b>	<b>5/20</b>			
Swim 御成門中 18:30~20:30 [25mX6コース] 100mスピード 河原	Special Lesson ※単発参加不可 東京体育館 <b>満員御礼</b> めぎせ30分切り!プレミアム 吉見	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	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX2コース] ドリル&インターバル 会津	Yoga 千駄ヶ谷Today SAAGARA YOGA STUDIO 10:30~11:30 ラン会員無料 yoko	Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 A:19:00~20:00 B:20:00~21:00 [50mX1コース] ロングディスタンス 泳ぎ込み 会津	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:(3-3*5)Int. Run:東宮御所+坂dash 吉野・関口	Long Dis Swim 辰巳国際水泳場 A:19:00~20:30 B:20:30~22:00 [50mX1コース] ロングディスタンス 泳ぎ込み 会津	Run&Swim ウェットスーツ可 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim Run:補強&ジョグ Swim:ドリル&距離 河原	佐渡ロングライド 南紀白浜トライア 河原
<b>5/21</b>	<b>5/22</b>	<b>5/23</b>	<b>5/24</b>	<b>5/25</b>	<b>5/26</b>	<b>5/27</b>			
Swim 御成門中 18:30~20:30 [25mX6コース] 50m有酸素 河原	Indoor Bike ベタリング解析 神宮外苑サマディ ①19:30~20:30 ②20:45~21:45 各定員3名 彦井	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	Long Dis Swim 辰巳 A:19:00~20:00 B:20:00~ 吉野	Run 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	Bike or Run 神宮外苑サマディ 19:30~21:00 Bike:パワー Run:ペース走 吉野・関口	Bike (+Run) 彩湖Brick 9:00-10:30中・上級者 11:00-12:00初級者 荒川彩湖公園 Bike2.5kmイン ターバル+Run 河原	Run&Swim ウェットスーツ可 港南小 9:00~10:00Run 10:00~12:00Swim 調整中		
<b>5/28</b>	<b>5/29</b>	<b>5/30</b>							
Swim 御成門中 18:30~20:30 [25mX6コース] 距離Pillamid練習 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	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX3コース] ドリル&インターバル 会津	Run 織田フィールド 9:30~11:00 動きづくり+Run 吉野	Swim 赤トラ 赤坂小学校 18:00-20:00 ドライランド ドリル+OWS 日原					

※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。ピンクはジュニア会員のみのレッスンで★会員の方はサマディ神宮外苑は毎日利用可能です ☆集合は各時間の開始15分前をお願いします

※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。

▼イベント案内 / Event Information▼

Date	Member	Visitor	Minato Triathlon Union
5/3--6	伊豆大島谷宿	-	-
5/14, 21	ベタリング解析	-	-
5/15, 29	Basic Swim	¥2,000	¥3,000

▼お問い合わせ先 / Contact▼

Content
アイアンマンケアンズ、パラモン対策にはっちり！ セミプライベート制で実施。ベタリング技術の向上を目指します 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

**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  
 Web : http://www.triathlonclub.jp/  
 Facebook : https://www.facebook.com/triathlonclub

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun		
スケジュールの見方								6/1		6/2		6/3		
レッスン種目										Run&Swim			Bike (+Run)	
レッスン内容										ウェットスーツ可			平井大橋	
レッスン場所										港南小			9:00-10:30中・上級者	
レッスン時間										9:00~10:00Run			11:00-12:00初級者	
集合場所orその他										10:00~12:00Swim			平井大橋料金所下	
レッスン内容 詳細													中上級:インターバ	
担当コーチ										河原			初級:スキル練習	
													吉野	
6/4		6/5		6/6		6/7		6/8		6/9		6/10		
Swim	Special Lesson ※単発参加不可 東京体育館	Conditioning Run(+Swim)		Yoga	School	Bike or Run				伊豆大島	EARTH CAMP(1Day) オーシャンスイム	Run&Swim		
御成門中	港区スポーツセンター	港区スポーツセンター		千駄ヶ谷Today	初めてのトライアスロン	神宮外苑サマディ				トリアスロン	八景島	ウェットスーツ可	アイアンマ	
18:30~20:30	満員御礼	19:30~21:00		SAAGARA YOGA STUDIO	青トラ事務局	19:30~21:00				ロン	一般 9:00~11:00	9:00~10:00Run	天草トライア	
[25mX6コース]	めざせ30分切	3F受付		11:45~12:45	19:30~21:00	Bike:Vo2-max					キッズ 11:00~12:00	10:00~12:00Swim	大阪城	
河原	り!プレミアム	動きづくり		ラン会員無料	関口	Run:東宮御所+坂dash								
	吉見	+Run		最少催行6名		吉野・関口								
		若杉		sagara										
6/11		6/12		6/13		6/14		6/15		6/16		6/17		
Swim	Special Lesson ※単発参加不可 東京体育館	Conditioning Run(+Swim)	Basic Swim	Run	Swim	Bike or Run				Run&Swim		長崎五島国際トライアスロン		
御成門中	港区スポーツセンター	港区スポーツセンター	日野学園	織田フィールド	赤トラ	神宮外苑サマディ				ウェットスーツ可		沖縄国際トライアスロン		
18:30~20:30	満員御礼	19:30~21:00	19:30~21:00	9:30~11:00	18:00-20:00	19:30~21:00				9:00~10:00Run		東京都トライアスロン渡良瀬		
[25mX6コース]	めざせ30分切	3F受付	[25mX3コース]	動きづくり	ドライランド	Bike:(15*3)Int.				10:00~12:00Swim		IRONMAN70.3セントレア		
河原	り!プレミアム	動きづくり	ドリル&インターバル	+Run	ドリル+OWS	Run:外苑ベース走				河原				
	吉見	+Run	会津	吉野	吉野・日原	吉野・関口								
		若杉												
6/18		6/19		6/20		6/21		6/22		6/23		6/24		
Swim	Indoor Bike ペダリング解析	Conditioning Run(+Swim)		Run		Bike or Run						Run&Swim	館山わかし	
御成門中	神宮外苑サマディ	港区スポーツセンター		織田フィールド		神宮外苑サマディ						ウェットスーツ可	お	
18:30~20:30	①19:30~20:30	19:30~21:00		9:30~11:00		19:30~21:00						9:00~10:00Run		
[25mX6コース]	②20:45~21:45	3F受付		動きづくり		Bike:(3-3*5)Int.						10:00~12:00Swim	酒田	
河原	各定員3名	動きづくり		+Run		東宮御所起伏走						河原		
	彦井	+Run		吉野		吉野・関口								
		若杉												
6/25		6/26		6/27		6/28		6/29		6/30				
Swim		Conditioning Run(+Swim)		Run	Swim	Bike or Run		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						
御成門中		港区スポーツセンター	織田フィールド	赤トラ	神宮外苑サマディ									
18:30~20:30		19:30~21:00	9:30~11:00	18:00-20:00	19:30~21:00									
[25mX6コース]		3F受付	動きづくり	ドライランド	Bike:パワー									
河原		動きづくり	+Run	ドリル+OWS	800m*8t(8')									
		+Run	若杉	吉野	吉野・日原	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。ピンクはジュニア会員のみのレッスン。★会員の方はサマディ神宮外苑は毎日利用可能です ☆集合は各時間の開始15分前にお願いします

※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。

▼イベント案内 / Event Information▼

Date	Member	Visitor	Minato Triathlon Union	Content
6/9	¥3,000	¥4,000	-	八景島の公園にてオーシャンスイムクリニック。一般とキッズ
6/12	¥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
6/18	-	-	-	セミプライベート制で実施。ペダリング技術の向上を目指します
6/30	-	-	-	オリンピックコーチによるトライアスロン&スイム教室

▼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  
 Web : http://www.triathlonclub.jp/  
 Facebook : https://www.facebook.com/triathlonclub