

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat			Sun	
8/1		8/2		8/3		8/4		8/5		8/6			8/7	
お台場ブラージュ														
御成門中 19:15~20:45 drill + スピード強化!! 河原		Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 動きづくり +Run 若杉		赤坂御所 19:00~20:00 四ツ谷塩湯 ドリル&ビルドアップ 吉野		Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野							Zoom 6:30~7:00 アロハモーニング グヨガ KIKO	沼津千本 浜トライ アスロン
8/8		8/9		8/10		8/11		8/12		8/13			8/14	
Swim 御成門中 19:15~20:45 Drill + 有酸素インターバル 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	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00 動きづくり +Run 関口	Basic Swim 豊葉の杜 19:30~21:00 [25mX3コース] ドリル&インターバル 吉野	Run 赤坂御所 19:00~20:00 四ツ谷塩湯 ドリル&ビルドアップ 吉野		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野		Swim 高松中 18:30~20:30 関根		8/13~15 レッスン休み				
8/15		8/16		8/17		8/18		8/19		8/20			8/21	
8/13~15 レッスン休み		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 赤坂小 18:00~20:00 ドリル/泳ぎ込み 吉野		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 9:30~11:00 吉野				YOGA Zoom 6:30~7:00 アロハモーニング グヨガ KIKO	うつくし まトライ アスロン inあいづ
8/22		8/23		8/24		8/25		8/26		8/27			8/28	
Swim 御成門中 19:15~20:45 佐渡対策泳ぎ込み① 河原		School Zoom 座学 19:00~20:00 初めてのトライアスロン 関口	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 赤坂小 18:00~20:00 ドリル/泳ぎ込み 吉野		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00 集団走 吉野							YOGA Zoom 6:30~7:00 アロハモーニング グヨガ KIKO	Bike & Run 雨天zoom&zwift 尾根幹周回 9:00-12:00 稲城中央公園 Bike:起伏コース周回 Run: 流し & Jog 河原
8/29		8/30		8/31										
Swim 御成門中 19:15~20:45 佐渡対策泳ぎ込み② 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 動きづくり +Run 若杉		Swim 赤坂小 18:00~20:00 ドリル/泳ぎ込み 吉野										

※黒字はレギュラーレッスン。青字はメンバー限定無料イベント。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。

9月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2022/8/12

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat				Sun		
						9/1		9/2		9/3				9/4		
							Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00						YOGA Zoom 6:30~7:00	Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00	佐渡国際 トライアス ロン	Mt.富士ト ライアスロ ン富士河口 湖
							集団走 吉野						アロハモーニン グヨガ KIKO	Bike: Run:		
9/5		9/6		9/7		9/8		9/9		9/10				9/11		
Swim 御成門中 19:15~20:45		Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00		Swim 赤坂小 18:00-20:00		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00		Swim 高松中 18:30~20:30					YOGA Zoom 6:30~7:00	Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00 荒川彩湖公園駐車場		
		動きづくり+Run 若杉		ドリル/泳ぎ込み 吉野		集団走 吉野							アロハモーニン グヨガ KIKO			
9/12		9/13		9/14		9/15		9/16		9/17				9/18		
Swim 御成門中 19:15~20:45	Skill up Swim 御成門中 19:15~20:45 [25mX1コース]	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00	Basic Swim 豊葉の杜 19:30~21:00 [25mX3コース]	Swim 赤坂小 18:00-20:00		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00				富士ヒルクライム合宿				Run 15~20K 皇居 9:00~11:00 ラフィネNEO	九十九里 トライアス ロン	
	フォーム+撮影 吉野	動きづくり+Run 若杉	ドリル&インターバル 吉野	ドリル/泳ぎ込み 吉野		集団走 吉野								ドリル&各自LSD 河原		
9/19		9/20		9/21		9/22		9/23		9/24				9/25		
富士ヒルクライム合宿		Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00		Swim 赤坂小 18:00-20:00		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00		Bike Long Ride バイクロングライド 都民の森 8:00~14:00 青トラ自転車部	Ocean Swim オーシャンスイム 八景島 9:00~11:00				YOGA Zoom 6:30~7:00	Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00	横浜シーサ イド トライアス ロン	村上・笹川 流れ 国際トライ アスロン大 会
Swim 御成門中 19:15~20:45 河原		動きづくり+Run 若杉		ドリル/泳ぎ込み 吉野		集団走 吉野							アロハモーニン グヨガ KIKO	Bike:ケイデンスKeep走 Run:ドリル&Jog 河原		
9/26		9/27		9/28		9/29		9/30								
Swim 御成門中 19:15~20:45	Skill up Swim メンバー向け 御成門中 18:30~20:00 [25mX1コース]	Conditioning Run(+Swim) 港区スポーツセンター 19:30~21:00	Basic Swim 日野学園 19:30~21:00 [25mX3コース]	Swim 赤坂小 18:00-20:00		Indoor Bike Zwift 芝公園 19:00~20:00		School 初めてのトライアスロン Zoom 19:00~20:00								
	フォーミング 吉野	動きづくり+Run 若杉	ドリル&インターバル 吉野	ドリル/泳ぎ込み 吉野		集団走 吉野										

※黒字はレギュラーレッスン。青字はメンバー限定無料イベント。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。