

Mon		Tue		Wed		Thu	Fri	Sat			Sun		
4/1		4/2		4/3		4/4	4/5	4/6			4/7		
Swim 御成門中 19:15~20:45 河原	レースベース3kmスイム 宮古島対策練習会 御成門中 19:15~20:45 宮古島対策 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	Run 織田フィールド 19:30~21:00 効率的なランニング フォームと怪我予防 に必要なウォーム アップを覚えよう！ 和田	港区 トライアスロン教室 入門編 お台場学園			Ocean Swim オーシャンスイム 八景島 9:00~11:45 トライアスロン チャレンジ2024 吉野・吉田		School Zoom 座学 17:00~18:00 初めてのトライアスロン 関口
4/8		4/9		4/10		4/11	4/12	4/13			4/14		
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	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	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			Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 河原		宮古島 トライ アスロン
4/15		4/16		4/17		4/18	4/19	4/20			4/21		
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					Bike & Run 雨天時zwift 彩湖 9:00~12:00 河原	アジアト ライアス ロン 選手権 (2024/ 廿日市)	石垣島 トライ アスロン
4/22		4/23		4/24		4/25	4/26	4/27			4/28		
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	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		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	Run & Swim お台場 Run9:00~10:00 Swim10:00~12:00 河原	4/28~29 スプリングキャンプ in桐花園	
4/29		4/30											
4/28~29 スプリング キャンプ in桐花園													

※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。

▼お問い合わせ先 / Contact▼E-mail : info@triathlonclub.jp

5月 (予定)



Monthly Schedule

as of 2024/4/25

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 吉野			
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	Swim お台場LSC 高松中 18:30~20:30 スイム & レスキュー 速水			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											

※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 2024/4/25

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat			Sun		
										6/1			6/2		
										Bike & Run 雨天zoom&zwift 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&zwift 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