

# トライアスロンスクールカリキュラム

## 《2021年4月～》 変更点は赤字記載

### カリキュラム

一般	中学生以上が参加できるレッスンです	*小学高学年参加可 レッスン有
キッズ	小学生が参加できるレッスンです	*中学生参加可 レッスン有

大会遠征・合宿で指導者不在時は休校

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ
A M	5:30		体操・補強等* ラン 5:40～6:40 高学年参加可	スイム 6:00～6:40	スイム 5:40～6:40	スイム 6:00～6:40	体操・補強等* バイク 5:40～6:40 高学年参加可	スイム 6:00～6:40	スイム 5:40～6:40	スイム 6:00～6:40				
	6:00													
	7:00		スイムフリーコース5:30～8:00 (上記レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース5:30～8:00 (上記レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース5:30～8:00 (上記レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース5:30～8:00 (上記レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース5:30～8:00 (上記レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース5:30～8:00 (上記レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース5:30～8:00 (上記レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース5:30～8:00 (上記レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース6:30～9:00 (レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース6:30～9:00 (レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース6:30～9:00 (レッスン時も1, 2コース確保)	スイムフリーコース6:30～9:00 (レッスン時も1, 2コース確保)
	8:00													
	9:00													
P M	13:00													
	14:00													
	15:00													
	16:00													
	17:00			ラン&バイク 1部:16:10～17:25 2部:17:35～18:50		ラン&バイク 1部:16:10～17:25 2部:17:35～18:50								
	18:00			2部へ 中学生参加可		2部へ 中学生参加可								
	19:00				ラン 19:00～20:00									
20:00	スイムフリーコース 20:00～21:30 (一般スクールのみ)			スイムフリーコース 20:00～21:30 (一般スクールのみ)		スイムフリーコース 20:00～21:30 (一般スクールのみ)								
21:00														

～レッスン内容は個々のレベルに合わせて行いますので安心してご参加ください～

\* 5週目及び祝祭日の夕方・夜のレッスンはお休みになります

スイム 火～金5:30～8:00、土日・祝祭日6:30～9:00(祝祭日のレッスン6:30～7:30) \*大会遠征・合宿で指導者不在時は休校  
\*\*キッズ土曜午後ラン、一般週末練習会の情報は、QRコード読み取りご確認ください。

トライアスロン会員はスイム、バイク、ランすべてのレッスンに参加できます。  
スイム会員はスイムレッスン、バイク会員はバイクレッスン、ラン会員はランレッスンに参加できます。  
ただしチケットを利用して他の種目のレッスンも受けられます。  
スクール会員様は、「宇都宮村上塾会員」価格の対象になります。  
(キッズは1回参加ごとに都度払いのシステムになります。回数券はありません。)

宇都宮村上塾 会員 年会費101万円

宇都宮村上塾 会員外

- チケット:10,000円で5回分
- ビジター:2,500円
- キッズ:1,000円

- チケット:10,000円で4回分
- ビジター:3,000円
- キッズ:1,500円

## 《2021年4月～の変更点(概要)》

### 1、「一般トライアスロンスクール」の中学生会員について

- ・キッズスクールの夕方レッスン火水金(バイク&ラン)の2部への参加も可能になります。
- ・キッズスクールの週末ランレッスンへの参加も可能になります。
- \* 朝のスイムレッスンは、今までどおり一般スクールでの参加のみとさせていただきます。

### 2、「キッズトライアスロンスクール」高学年会員について (4年生以上推奨)

- ・一般スクールの、朝の火曜ランレッスン、及び木曜バイクレッスンへの参加も可能になります。



### 《曜日ごとの具体的な変更点》

- ・火曜日の一般朝ラン、小学生の上級生、参加可能に。
- ・火曜日の夕方のラン練のキッズの2部、中学生参加可能に。
- ・水曜日の夕方のラン練はキッズの2部、中学生参加可能に。
- ・木曜日の一般朝バイク、小学生の上級生、参加可能に。
- ・金曜日の夕方のラン練のキッズの2部、中学生参加可能に。
- ・週末キッズラン練、中学生参加可能に。