

曜日	火		水		木		金		土		日	
日	2※		3※		4※		5※		6※		7	
カテゴリー	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
AM	Swim (レッスン)	スイム (持久力)	Swim (メニュー提示)	スイム (持久力)	Bike (回転技術)	スイム (持久力)	Swim (メニュー提示)	スイム (持久力)	Swim (レッスン)	スイム (持久力)	Swim (レッスン)	スイム (持久力)
PM		ラン (持久力)		ラン (持久力)				ラン (持久力)	一般バイク (技術練習) 16時~17時 集合:みゆきはらはら S.S. 担当:村上	雨巻山トレラン (キッズ・一般) 10:00~12:30 集合: 雨巻山登山口 「大川戸登山口駐車場」		キッズラン (4年生以上) 14:00~16:00 in瑞穂野 担当:経澤
日	9		10		11		12		13		14	
カテゴリー	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
AM	Swim (レッスン)	スイム (4泳法)	Swim (メニュー提示)	スイム (4泳法)	Bike (フォーム確認)	スイム (4泳法)	お盆休み					一般ラン 6:00~9:30 集合: 清原工業団地3号緑地 担当: 渡辺
PM		ラン (バイク&ラン)		ラン (バイク&ラン)	一般ラン 13:00~14:30 1000×4~6 集合:ドリームプール 担当: 経澤	特別練① (バイク&ラン) 15:10~16:40 in農道 担当: 経澤						
日	16		17		18		19		20		21	
カテゴリー	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
AM	Swim (レッスン)	スイム (スピード)	Swim (メニュー提示)	スイム (スピード)	Bike (筋肉の使い方)	スイム (スピード)	Swim (メニュー提示)	スイム (スピード)	Swim (レッスン)	スイム (スピード)	Swim (ロング対策練)	スイム (スピード)
PM		ラン (スピード)		ラン (スピード)				ラン (スピード)	一般ラン 16時~17時 集合: 栃木県中央公園 (駐車場) 担当: 村上		一般バイク&ラン (ロング対策練) 10:30~14:30 担当: 渡辺	キッズラン (4年生以上) 14:00~16:00 in瑞穂野 担当: 経澤
日	23		24		25		26		27※		28	
カテゴリー	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
AM	Swim (400m測定)	スイム (テスト100m)	Swim (ビデオチェック)	スイム (テスト100m)	Bike MAXケイデンス測定	スイム (テスト100m)	Swim (メニュー提示)	スイム (テスト100m)	Swim (メニュー提示)	スイム (テスト100m)	県合宿、那須塩原 キッズのため お休み	
PM		ラン (テスト1km)		ラン (テスト1km)		特別練② (バイク&ラン) 14:30~16:30 in農道 担当: 経澤	県合宿のため お休み					
日	30		31		*キッズスクールの保護者様へ 3年生以上のお子様で、ロードレーサーを購入希望者は、各ご家庭のご判断によりご購入いただきスクールでも使用を認めることになりました。 購入される際には、コーチにご相談ください。 スクール時には、整備された自転車をご用意ください。 *以下を、スクールでロードレーサー使用できる条件とさせていただきます。 1. 一人で自転車を持ち上げることが出来る。 2. 自分で前輪・後輪をはずせる。 3. チェーンのお手入れなど自転車の整備ができる。 4. 車の積み込みを手伝える。 5. 危険予知を察知しながら周りの状況を見て練習できる。							
カテゴリー	一般	キッズ	一般	キッズ								午後: お休み
AM	Swim (レッスン)	スイム (お楽しみ)	Swim (メニュー提示)	スイム (お楽しみ)								
PM		特別練③ (バイク&ラン) 16:30~18:00 in農道 担当: 経澤										

＜ニュース、インフォメーション＞

※8/2(火)~8/6(土)、水なれ、短期水泳教室の為、朝スイム7時30分までの短縮営業です。

※8/27は県強化合宿のため8時までの短縮営業です。

イベント

8/6(土)・・・ゴミ拾いランニング (AM6:00~6:30) 普段使わせて頂いている御幸公園周辺をみんなで美しく!

●キッズ

週末スイム練は100m1分20秒切りが参加基準になります。1分20秒切って意欲ある子は選手練習時+30分特別メニューに挑戦しよう!

2022年より週末ラン練の参加できる学年を条件付きで引き下げます。3年生でも、1km4分を切り、意欲があつて、集団行動ができ、コーチの話しが聞ける(理解できる)等でコーチが認めた者は週末ラン練に参加できるようになります。

●一般週末練

8/6(土) 16:00~17:00 バイク技術練習 初級~ 集合:みゆきはらはらSS校 合宿所 担当:村上

8/11(木・祝) 13:00~14:30 河内陸上競技場でスピード練 競技場利用料金200円かかります。 集合:ドリームプール入口 担当:経澤

8/14(日) 6:00~9:30 ロング対策練 ランロング走(〜30km) 早朝集合し暑くなる前に終了。中学生は10kmまで。ロング出場者は長い距離の練習を仲間と共に頑張りましょう! 集合: 清原工業団地3号緑地 駐車場 担当:渡辺

8/20(土) 16:00~17:00 ラン走法の基礎技術 集合: 栃木県中央公園駐車場 担当:村上

8/21(日) 6:30~7:30 (一般スクール内) スイム2000m測定 ウェットスーツ着用可。750m、1500m等各自希望の距離でも可。担当:渡辺

8/21(日) 10:30~14:30 ロング対策練 バイク坂リピート+古賀山25km周回+ペース走 中級~ 集合: 宇都宮森林公園駐車場トイレ前

持ち物: レースで使用予定の補給食(バイクランの補給食摂取の練習含)、防寒着 担当:渡辺

●キッズ&一般合同練習 (小学1年生から参加可能)

8/6(土) 雨巻山トレラン【納涼: 沢コース】 10:00~12:30 集合: 雨巻山登山口「大川戸登山口駐車場」

キッズ&一般参加可 帽子着用、タイツ着用推奨、リュック又はウエストポーチに各自ドリンク携行。ある方は手袋(指切りのバイクグローブでも可) 着替え持参。

*一般スクールトライアスロン会員・バイク&ラン会員・バイク会員の方は、土日の朝スイム営業時間内に屋外の固定ローラー使用し自主練していただいて結構です。

安全にご使用ください。なお自主練の際にはコーチにお声かけください。

*早朝駐車場利用時には、車のエンジンを切る、オーディオの音が外に漏れないようにする、大声で話さない等、近隣住民への御配慮をお願いいたします。

*夕方からのスクールの際暗くなる時には「反射板」の着用を義務付けさせていただきます。各自ご注意ください。ご理解ご協力をお願いいたします。

【キッズ】

◆夕方キッズスクールは開始10分前まではお子様を合宿所に来させないようお願いいたします。また、子ども達は合宿所到着後はウッドデッキから出ないようコーチ達から指導させていただきます。(駐車場で遊んでしまい危険なためと、近隣住民への配慮のため)ご理解ご協力をお願いいたします。◆土曜・日曜・祝日の朝練スイムのレッスン後の遊び時間について、村上監督が不在の時には、安全管理のため子どもたちの遊び時間はなしにさせていただきます。ご理解ご協力をお願いいたします。

◆キッズスクールお休み時の連絡について・・・火、水、金のお休みの際は開始30分前までに 本人がコーチにtelしましょう。(本人が電話できない時は保護者から)。土日は前日まで。連絡先 渡辺コーチ 090-4053-0610 (出られない時は留守電への伝言又はショートメールで結構です)

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	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													
	6:00		スイム 5:40~6:40	スイム 6:00~6:40	スイム (メニュー) 5:40~6:40	スイム 6:00~6:40	バイク 5:40~6:40 <small>高学年参加可</small>	スイム 6:00~6:40	スイム (メニュー) 5:40~6:40	スイム 6:00~6:40				
	7:00		スイムフリーコース5:30~8:00 <small>(上記レッスン時も1, 2コース確保)</small>		スイムフリーコース5:30~8:00 <small>(上記レッスン時も1, 2コース確保)</small>		スイムフリーコース5:30~8:00 <small>(上記レッスン時も1, 2コース確保)</small>		スイムフリーコース5:30~8:00 <small>(上記レッスン時も1, 2コース確保)</small>		スイム 6:30~7:30	スイム 6:30~7:30	スイム 6:30~7:30	スイム 6:30~7:30
	8:00										スイムフリーコース6:30~9:00 <small>(レッスン時も1, 2コース確保)</small>		スイムフリーコース6:30~9:00 <small>(レッスン時も1, 2コース確保)</small>	
	9:00										一般週末練習会** 月数回開催		LINE にて出欠	
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				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				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 <small>(一般スクールのみ)</small>			スイムフリーコース 20:00~21:30 <small>(一般スクールのみ)</small>		スイムフリーコース 20:00~21:30 <small>(一般スクールのみ)</small>				スイムフリーコース 18:30~20:00 <small>(一般スクールのみ)</small>				
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。また、祝祭日の朝のレッスンは土日同様に6:30~7:30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

**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。キッズ週末ラン練はラインにて日時場所連絡します。

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・フリーコースに参加できます。
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。

【現スクール会員様の他種目レッスン参加について】

- キッズ(小学生) 同校の1レッスン 1,000円(税込)
- 一般スクール(中学生以上)
 - ・他校、同校の1種目レッスン 1,000円(税込)
 - ・他校、同校の2種目以上レッスン 2,000円(税込)