

# 宇都宮トライアスロンスクールForest校予定表 2022年9月

| 曜日 | 火  | 水                         | 木  | 金                 | 土   | 日   |
|----|----|---------------------------|----|-------------------|---|---|
| 日  |    |                           | 1  | 2                 | 3   | 4   |
| AM |    |                           |    | Swim Distance     | 一般ラン<br>13:00~15:00<br>1000×4~7<br>集合:ドリームプール<br>担当:経澤  |   |
| PM |    |                           |    |                   |   |   |
| 日  | 6  | 7                         | 8  | 9                 | 10  | 11  |
| AM |    | Swim Speed                |    | Swim Distance     | 一般バイク<br>(古賀志山周辺)<br>11:30~14:00<br>担当:経澤               |   |
| PM |    | Run Jog or B-up<br>(御幸公園) |    |                   | バイク(技術練習)<br>バンクの直し方<br>16時~17時<br>集合:みゆきがはらSS<br>担当:村上 |   |
| 日  | 13 | 14                        | 15 | 16                | 17  | 18  |
| AM |    | Swim Speed                |    | Swim Distance     |   |   |
| PM |    | Run Pace (御幸公園)           |    |                   |   |   |
| 日  | 20 | 21                        | 22 | 23                | 24  | 25  |
| AM |    | Swim Speed                |    | Swim<br>水中動作ビデオ撮影 | 一般バイク<br>ゆるゆるカフェ<br>ライド<br>13:00~16:00<br>担当:渡辺         | 一般バイク<br>鹿沼方面ロングライド<br>10時~15時<br>集合:合宿所<br>担当:経澤 |
| PM |    | Run Pace (御幸公園)           |    |                   |   | 一般ラン<br>16時~17時<br>集合:栃木県中央<br>公園(駐車場)<br>担当:村上   |
| 日  | 27 | 28                        | 29 | 30                |   |   |
| AM |    | Swim Speed                |    | Swim Distance     |   |   |
| PM |    | Run Pace (御幸公園)           |    |                   |   |   |

<ニュース、インフォメーション>

イベント

9/3(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!

●一般週末練

9/3(土) 13:00~15:00 河内陸上競技場でスピード練 競技場利用料金200円がかかります。 集合:ドリームプール入口 担当:経澤

9/10(土) 11:30~14:00 バイクヒルクライム+集団走 集合:宇都宮森林公園駐車場 担当:経澤

9/10(土) 16:00~17:00 バイク技術練習 初級~ 特別企画バンクの直し方 集合:みゆきがはらSS校 合宿所 担当:村上

9/24(土) 13:00~16:00 ゆるゆるカフェライド 初級~ 集合:道の駅はが

安全な道を走行するコース使用で、ゆっくりライド。メインはカフェタイム♪担当:渡辺

9/25(日) 10:00~15:00 ロングライド 鹿沼方面100km以上 中級~ 集合:みゆきがはらSS校 合宿所 担当:経澤

9/25(日) 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

※スイム会員の方も、1種目レッスン1000円、2種目以上レッスン2000円にて上記にご参加いただけます。



村上監WebサイトQRコード

問い合わせ・連絡先 渡辺コーチ 090-4053-0610

🔍 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

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               |                        | 一般  | 一般  |  |
| A<br>M | 6:00  |     |     | スイム<br>6:00~7:00  | レッスン時も<br>フリーコース<br>確保 |     | スイム<br>6:00~7:00 | レッスン時も<br>フリーコース<br>確保 | 週末練習会**<br>バイク/ラン<br>週末1,2回 <span style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">LINE<br/>にて出欠</span> |     |  |
|        | 7:00  |     |     |                   |                        |     |                  |                        |   |     |  |
| P<br>M | 19:00 |     |     | ラン<br>19:00~20:00 |                        |     |                  |                        |   |     |  |
|        | 20:00 |     |     |                   |                        |     |                  |                        |   |     |  |

～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週目及び祝祭日の水曜夜のランレッスンはお休みになります。

\*\*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・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】

-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)