宇都宮トライアスロンスクール予定表　2024年10月

曜日		火		水		木		金		土		日	
日		1		2		3		4		5		6	
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	みゆきがはら校	スイム　村上 (メニュー提示) ラン　村上 スピード	スイム　渡辺 (持久力)	スイム　渡辺 (レッスン： スピード)	スイム　渡辺 (持久力)	バイク　村上 (レッスン： フォーム)	スイム　渡辺 (持久力)	スイム　村上 (レッスン： ディスタンス)	スイム　村上 (持久力)	キッズ／一般 合同レッスン 村上		スイム　村上 (レッスン)	スイム　渡辺 (持久力)
	FOREST校			スイム(レッスン:スピード) 村上				スイム(レッスン:ディスタンス) 渡辺					
PM			ラン　桑原 (持久力)		ラン　村上 (持久力)				ラン　村上 (持久力)			キッズ:バイク＋ラン ／ 一般:バイク 10:30～12:30 集合：柳田緑地 担当：村上	
日		8		9		10		11		12		13	
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	みゆきがはら校	スイム　村上 (メニュー提示) ラン　村上 スピード	スイム　渡辺 (4泳法)	スイム　村上 (レッスン：スピード)	スイム　村上 (4泳法)	バイク　村上 (レッスン：回転技術)	スイム　渡辺 (4泳法)	スイム　村上 (レッスン： ディスタンス)	スイム　村上 (4泳法)	スイム　渡辺 (レッスン)	スイム　村上 (4泳法)	スイム　村上 (レッスン) 7:45～ スイムTT 1000～2000m 担当：渡辺	スイム　渡辺 (4泳法)
	FOREST校			スイム(レッスン:スピード) 渡辺				スイム(レッスン:ディスタンス) 大橋					
PM			ラン　桑原 (動き作り)		ラン　村上 (動き作り)				ラン　村上 (動き作り)	キッズ／一般ラン 10:00～12:00 宇都宮トレラン試走 集合:宇都宮森林公園P 担当:村上・渡辺	ビギナー 又は ショートコース	キッズ／一般バイク+ラン) 10:30～12:30 集合:桜づつみ園 担当：　村上	
日		15		16		17		18		19		20	
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	みゆきがはら校	スイム　村上 (メニュー提示) ラン　村上 スピード	スイム　渡辺 (スピード)	スイム　渡辺 (レッスン：スピード)	スイム　渡辺 (スピード)	バイク　渡辺 (レッスン：動きづくり)	スイム　村上 (スピード)	スイム　村上 (レッスン： ディスタンス)	スイム　村上 (スピード)	スイム　村上 (400mTT＆ビデオ撮影)	スイム　渡辺 (スピード)	スイム　渡辺 (レッスン)	スイム　村上 (スピード)
	FOREST校			スイム(レッスン:スピード) 村上				スイム(レッスン:ディスタンス) 渡辺					
PM			ラン　村上 (スピード)		ラン　村上 (スピード)				ラン　村上 (スピード)	キッズ/一般バイク+ラン) 10:30～12:30 集合:桜づつみ園 担当：　村上		JAPANCUP観戦ライド（一般のみ） 9:30～15:30 集合：みゆきがはら SS発着　担当：村上	
日		22		23		24		25		26 ★		27	
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	みゆきがはら校	スイム　村上 (メニュー提示) ラン　村上 スピード	スイム　渡辺 (テスト100m)	スイム　村上 (レッスン：スピード)	スイム　村上 (テスト100m)	バイク　村上 (テスト)	スイム　渡辺 (テスト100m)	スイム　渡辺 (レッスン： ディスタンス)	スイム　渡辺 (テスト100m)	キッズ／一般 合同レッスン　村上 ＊キッズ100mテストは実施		宇都宮 トレラン	
	FOREST校			スイム(レッスン:スピード) 渡辺				スイム(400mTT＆ビデオ撮影) 村上					
PM			ラン　村上 (テスト1km)		ラン　村上 (テスト1km)				ラン　村上 (テスト1km)				
日		29		30		31							
カテゴリー		一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ						
AM	みゆきがはら校	スイム　村上 (メニュー提示) ラン　村上 3kmTT or練習	スイム　渡辺 (お楽しみ)	スイム　村上 (レッスン：スピード)	スイム　村上 (お楽しみ)	バイク　村上 (テスト)	スイム　渡辺 (お楽しみ)						
	FOREST校			スイム(レッスン:スピード) 渡辺									
PM			お休み		お休み								

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、スクールでも使用を認めます。購入される際にはコーチにご相談ください。

＊スクールでロードレーサー使用できる条件は以下になります。

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。

≪キッズ夕方時間帯変更について≫

10月も以下の時間で行わせていただきます。

１７時１５分～１８時３０分

＜ニュース・インフォメーション＞

★10/26（土）宇都宮トレラン準備のため、８時営業終了とさせていただきます。

＜イベント＞

10/5（土）・・・ゴミ拾いランニング（ＡＭ６：００～６：３０）普段使わせていただいている御幸公園付近をみんなで美しく！集合：みゆきがはら校プール玄関

●キッズ週末練習

週末スイム・・・100m1分20秒切って意欲ある子はレッスン+30分特別メニューに挑戦しよう！

週末ラ　ン・・・参加条件：意欲があり集団行動ができ、コーチの話しが聞ける（理解できる）生徒は参加可。

●一般週末練習

バイク…初級～…どなたでも参加OK。基本から丁寧にバイク技術を学びます。　中級～…公道を安全に走れる方。集団走行ができる方、時速30km前後で走れる方が対象です。

ラ　ン…技術練習:ランニング走法の動作習得、故障予防のレッスン。正しい動作で故障を防ぎ速く走れる技術習得を目指します。

バイク+ラン…シーズン中の連続練習。レースで力を発揮できます！集合:桜づつみ園（鬼怒川沿い、グリーンパーク付近）

●キッズ＆一般合同練習

ランインターバル…河内運動公園陸上競技場利用の際は集合：河内陸上競技場ドリームプール入口　利用料金小学生100円/一般200円

鬼怒グリーンパーク利用の際は集合：鬼怒グリーンパーク白沢クジラオブジェとなります。　　宇都宮美術館利用の際は集合：宇都宮美術館芝生エリアの東屋となります。

＊バイク実走レッスン参加者へ　　パンク修理セット・携帯電話・補給食・防寒ウェア等携行、反射板（リフター）やテールランプ等装着ください。

＊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。

＊みゆきがはら校：平日 スイム（火曜日～金曜日)AM5:30 ～8:00（レッスン5:40～6:40）/週末&祝祭日 スイム6:30～9:00（レッスン6:30～7:30）

＊Forest校：平日(水曜日、金曜日)　スイム6:00～7:30（レッスン6:00～7:00）

＊キッズスクール：平日スイムレッスン6:00～6:40/週末スイムレッスン6:30～7:30。午後ラン＆バイクレッスン17:15～18:30

＊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、大声で話をしない等、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。各自ご用意ください。ご理解ご協力お願いいたします。

【キッズ】

◆夕方の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）

宇都宮トライアスロンスクール　みゆきがはら校

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
AM	5:30		スイム 5:40～6:40	スイム 6:00～6:40	スイム（メニュー）／ラン 5:40～6:40	スイム 6:00～6:40	バイク 5:40～6:40 高学年参加可	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				
	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 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（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）	
	9:00										一般週末練習会** 月数回開催	LINE にて出欠		
PM	13:00										ラン** 月数回開催 中学生参加可	LINE にて日時 場所連絡		
	14:00													
	15:00													
	16:00													
	17:00			ラン＆バイク 17:15～18:30 中学生参加可		ラン＆バイク 17:15～18:30 中学生参加可				ラン＆バイク 17:15～18:30 中学生参加可				
	18:00													
	19:00													
	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													

＊一般トライアスロン会員様は、みゆきがはら校＆Forest校の全てのプログラムにご参加いただけます。

＊キッズトライアスロン会員様は、みゆきがはら校＆Forest校の全てのプログラムにご参加いただけます。

～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。

【現スクール会員様の他種目レッスン参加について】　＊トライアスロン会員様以外
・他校、同校の1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）

宇都宮トライアスロンスクール　Forest校

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
一般＆キッズ	小学生以上が参加できるレッスンです

＊キッズについて　ご参加の条件は、以下2つとなります。
①レッスンを受ける際にきちんと指導者の話を聞けること　②25m以上息継ぎをしながらクロールを泳げること

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
AM	6:00			スイム 6:00～7:30 〔レッスン6:00～7:00〕 レッスン時もフリーコース確保		スイム 6:00～7:30 〔レッスン6:00～7:00〕 レッスン時もフリーコース確保	週末練習会＊ バイク/ラン 週末1,2回	
	7:00							
PM	19:00							
	20:00							

＊一般トライアスロン会員様は、みゆきがはら校＆Forest校の全てのプログラムにご参加いただけます。

＊キッズトライアスロン会員様は、みゆきがはら校＆Forest校の全てのプログラムにご参加いただけます。

～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週目及び祝祭日の午後及び夜のレッスンはお休みになります。

【現スクール会員様の他種目レッスン参加について】 ＊トライアスロン会員様以外
・他校、同校の1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）