

アクシートライアスロンチーム スケジュール表

2018年12月～

実施日	曜日	実施種目	時 間	会 場	必要チケット数	内容予定
12月1日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
12月2日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
12月8日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
12月9日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
12月15日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
12月16日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
12月22日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
12月23日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
		108本練習会	13:30-16:30	アクシー中央	規定参加費	25m又は50m×108本練習会
12月29日	土	ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
1月3日	木	新春マスターズ練習会	10:00-12:00	アクアシガータ	規定参加費	コンディショニング・スイムトレーニング
1月5日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
1月6日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
1月12日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
1月13日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
1月19日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
1月20日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
1月26日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
1月27日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
2月2日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
2月3日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
2月9日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
2月10日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
2月16日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
2月17日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他
2月23日	土	バイク+ラン	8:00-9:15	アクシー中央	1	バイクトレーニング ラントレーニング
2月24日	日	スイム	7:00-9:00	アクシー中央	2	コンディショニング・スイムトレーニング 筋力トレーニング
		ラン	10:15-11:30	未定	1	ランドリル・他

※この期間のバイクトレーニングは全て室内トレーニングで行います。

※練習への参加は自己責任になります。各自スポーツ傷害保険への加入を推奨しています。

※実施種目及び会場は天候、講師都合により変更になる場合があります。その際はメール等でお知らせいたします。

お問合せ先 (株)アクアシガータ(担当 新井) TEL025-269-2555

Mail y-arai@2555.co.jp