

## アクシー中央 Jrトライアスロンスクール スケジュール表

2019年3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
3月30日	土	室内バイク	8:00-9:15	アクシー中央	1	コンディショニング 室内バイクトレーニング
3月31日	日	スイム	6:00-7:30	アクシー中央	2	スイムトレーニング
4月6日	土	バイク	8:00-9:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイク基礎トレーニング
4月7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・体幹トレ
4月13日	土	バイク+ラン	8:00-9:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
4月14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・体幹トレ
4月20日	土	バイク+ラン	8:00-9:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
4月21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・体幹トレ
4月27日	土	ラン	9:00-10:30	新潟市 陸上競技場	1	ランドリル・基礎走力向上
4月28日	日	スイム	7:00-9:00	未定	2	コンディショニング・スイム・体幹トレ
5月4日	土	バイク+ラン	7:00-8:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
5月11日	土	バイク+ラン	7:00-8:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
5月12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・体幹トレ
5月18日	土	ラン	9:00-10:30	新潟市 陸上競技場	1	ランドリル・基礎走力向上
5月19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・体幹トレ
5月25日	土	バイク+ラン	7:00-8:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
5月26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・体幹トレ
6月1日	土	バイク+ラン	7:00-8:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
6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・体幹トレ
6月8日	土	ラン	9:00-10:30	新潟市 陸上競技場	1	ランドリル・基礎走力向上
6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・体幹トレ
6月15日	土	バイク+ラン	7:00-8:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
6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・体幹トレ
6月22日	土	バイク+ラン	7:00-8:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
6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・体幹トレ
6月29日	土	バイク+ラン	7:00-8:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
6月30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・体幹トレ
7月6日	土	バイク+ラン	7:00-8:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
7月7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・体幹トレ
7月13日	土	ラン	9:00-10:30	新潟市 陸上競技場	1	ランドリル・基礎走力向上
7月14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・体幹トレ
7月20日	土	バイク+ラン	7:00-8:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
7月27日	土	バイク+ラン	7:00-8:30	山田・善久 河川敷公園	1	バイクトレーニング ラントレーニング
7月28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・体幹トレ

※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。その際はメールで

お知らせいたします。

お問合せ先    アクシー中央(担当 新井) Tel.025-267-7322

Mail    aqixy-chuou@2555.co.jp