

キッズ

みゆきがはらSS

TRIATHLON
TEAM

UTSUNOMIYA

MURAKAMI



トライアスロンスクール

MSS/宇都宮村上塾

宇都宮村上塾は日本トライアスロン連合認定 公認強化拠点です。

**無料体験
随時募集**
ご入会は翌日から
OKです

**オリンピックをめざす
小学生集まれ!**



**指導
理念**

挨拶や立ち居振る舞い、考え方を教えます
健康な心と体、自分に打ち勝つ強い心を育みます
目標や夢に真剣に取り組み、頑張る力を育てます

「トライアスロンは複合競技」

事を進める上での段取りと、心身のバランス感覚を養います。



卒業生は文武両道です!!
県内一の進学校へ合格
都市対抗駅伝代表
トライアスロン日本強化選手!
中学の部活動でも活躍!

カリキュラム

平日午後(3回)

火~日(6回)

ラン75分 または **バイク75分** + **スイム60分**

- 1週目 ●スイム(持久力) ●ラン(持久力)
- 2週目 ●スイム(4泳法)
●バイク4~9月(自転車の技術・体力)
●ラン10~3月(動き作り)
- 3週目 ●スイム(スピード) ●ラン(スピード)
- 4週目 ●スイム(認定テスト) ●ラン(認定テスト)

ラン&バイクは**火水金**の3日間、

スイムは最大**火~日**までの6日間参加可能です。

カリキュラム	曜日	指導時間	料金(税込み)
バイク&ラン	火曜・水曜・金曜	17:30~18:45	8,424円(月謝) + 年会費3,240円 保険料1,448円
スイム1	土曜、日曜	7:00~8:00	
スイム2	火~金曜日	6:00~6:40	

- 1週間の中で、上記の曜日、時間帯に何回来ていただいてもOKです。
- バイク、ラン練習時のバス利用(お迎えのみ)は、別途料金をいただきます。スイムは送迎バスはございません。(週1回864円、2回1,728円、3回2,592円)
- プール内、プール外両方で活動しますので、必ず保険にお入りいただきます。(初年度1,448円、次年度より800円(4月1日~翌年3月末日))
- 雨の日は合宿所で偉人伝や論語を寺小屋風座学で学びます。
- 当トライアスロンスクールは、コーチが大会遠征、合宿で不在時には、休校となります。ご了承いただける方のみご入会ください。詳しくはお問合せください。

◆コーチプロフィール



村上 晃史

Kouji Murakami

- ・日本体育協会公認スポーツ指導者(トライアスロン)
- ・JOCナショナルコーチアカデミー修了
- ・バルセロナオリンピック有森裕子銀メダル獲得専属トレーナー



渡辺 亜希子

Akiko Watanabe

- ・日本トライアスロン連合 公認中級指導者
- ・元プロトライアスリート
- ・日本デュアスロンチャンピオン



経澤 耕達

Koutatsu Tsuneyawa

- ・日本トライアスロン連合 公認中級指導者
- ・筑波大学大学院修士課程体育研究科コーチ学専攻修了

◆会費 月 8,424 円(年会費 3,240 円、保険料 1,448 円)

◆対象 小学生(中学生も可)

◆申込方法 受付時間に書類(入会申込書、口座振替依頼書)と月会費・入会金・年会費、保険料を添えてお申し込みください。
※申込に必要な書類は、フロントにてお渡ししています。 ※必ずスポーツ傷害保険にご加入いただきます。

◆受付時間 平日 11:00~21:00(土曜日19:00まで)

※ご入会の際には事前のみゆきがはらスイミングスクールフロントに「入会申込手続き」の日時をご予約のうえお越しください。

お申込み

〒321-0982 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町31

みゆきがはらスイミングスクール

TEL.028-663-6611

*お申込手続きの日時予約のご連絡をいただいでからお越しください。

お問合せ

スクールの内容についてのお問い合わせは...

TEL.090-4053-0610

担当/渡辺 お問合せ時間/10:00~17:00

宇都宮村上塾

Q検索