

# 宇都宮 村上塾 練習会&イベントスケジュール(2015年11月)



月	火	水	木	金	土	日
						1 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習
2	3	4	5	6	7 ★朝ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	8 お休み
			みゆきがはらSS 朝練クラブ			9 ★夜ラン PM7:00~8:30 ◎選手練習
						10 ★朝ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習
9	10	11	12	13	14	15 デュアスロン日本選手権 あいづ
			みゆきがはらSS 朝練クラブ			16 ★夜ラン PM7:00~8:30 ◎選手練習
						17 ★朝ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習
16	17	18	19	20	21	22 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習
			みゆきがはらSS 朝練クラブ			23 ★夜ラン PM7:00~8:30 ◎選手練習
						24 ★朝ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習
23	24	25	26	27	28	29 デュアスロン いわき
			みゆきがはらSS 朝練クラブ			30 ★夜ラン PM7:00~8:30 ◎選手練習

ゴミ拾いランニング!  
\* 6:00みゆき出発

※練習会への参加は、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おります。(村上塾会員で加入希望者は手続きいたします。)

## 《練習会内容》

種目	時間	場所	内容
みゆきがはらSS 朝練クラブ	AM6:00~8:00(火-金) *土日は上記★スイム参照	みゆきがはらSS	火・木は7:00から(*9月より時間変更になりました)30分、土日は6:30から30分のレッスン有。レベルに合わせた指導いたします。初心者大歓迎！各自で自主練習でもOK！乳幼児は保護者入水で利用可(乳幼児無料)小学生保護者同伴で参加できます(保護者がプールに入らなくてもOK)
★夜ラン *雨天中止	時間は上記を 御確認ください。	今泉中央公園(公園集合) *駐車場は宇都宮市駅東体育館(北側)をお使い下さい。 公園までは500mあります。(徒歩約10分)	公園内で体操・動き作り・ランニング。レベルに合わせた練習を行います。ぜひ皆さんで楽しみましょう。 *雨天中等の際には、サークルスクエア及びチームブログにてお知らせいたしますのでご確認ください。 *参加希望者はホームページ「村上塾練習会スケジュール」よりサークルスクエアへの事前登録(コメントに「夜ラン参加希望」)記載をお願いします。詳細は以下「練習会参加者登録について」参照。
★朝ラン		みゆきがはらSS(駐車場出発)	選手達と一緒に5kmをゆっくりJogしましょう。*予定が変更になることもございますのでご了承ください。
★スイム		みゆきがはらSS	6:30から30分のレッスン有。レベルに合わせた指導いたします。初心者大歓迎！各自で自主練習でももちろんOK！

### 「練習会参加者登録について」\*ご登録いただければどなたでも参加できます

参加希望の方は専用Webサイトに(サークルスクエア)にご登録が必要になります。以下2つのどちらかの方法でご登録下さい。

①宇都宮村上塾ホームページより登録  
ホームページの以下バナーをクリックし登録画面へ

②スマートホンなどより登録  
右のQRコードを読み取り登録画面へ



\*左記2つの方法が難しい方は下記連絡先(担当渡辺)までお問合せください。

▶村上塾練習会スケジュール

### ※★夜ラン&★スイムの練習会は、初心者から参加できる練習会です！

エリート選手の練習メニューを自分のレベルで行いましょう！

◎選手練習

そのときの状況によって、時間・場所・内容は異なりますので、参加希望の方は、村上または渡辺まで事前に連絡しご確認ください。  
090-2224-4061(村上) 090-4053-0610(渡辺) メール kooji@tf7.so-net.ne.jp

### ※◎の練習会は、競技志向の方向けです。世界を目指す若者達と共に汗を流しましょう！

◆チームサイト情報！ ★ホームページ★ <http://www.murakamijuku.com/> ★チームブログ★「GO!GO!村上塾!!」<http://blog.ap.teacup.com/murakamijuku/>

◆村上塾会員募集中！・村上塾と一緒にスポーツを楽しみながら、世界への挑戦を応援するメンバー募集中！

お問い合わせ(担当:渡辺) 電話090-4053-0610(10:00~17:00) メール info@murakamijuku.com

# 宇都宮 村上塾 年間スケジュール(2015年11月以降)

日時	クラブイベント	選手・監督 出場大会 & 遠征等	備考
11/7(土)	ゴミ拾いランニング		
12/20(日)	シーズンオフパーティ		

(決定のもののみ記載)