

# みゆきがはらSSトライアスロンスクール 2013年6月予定表

	火	水	木	金	土	日
					1	2
スイム					AM7:00~8:00 (持久力)	×お休み
ラン・バイク						
	4	5	6	7	8	9
スイム	AM6:10~6:40 (朝練クラブ)	AM6:10~6:40 (持久力)	AM6:10~6:40 (朝練クラブ)	AM6:10~6:40 (持久力)	AM7:00~8:00 (持久力)	AM7:00~8:00 (持久力)
ラン・バイク	17:30~19:00 ラン(持久力)	17:30~19:00 ラン(持久力)		17:30~19:00 ラン(持久力)		
	11	12	13	14	15	16
スイム	AM6:10~6:40 (朝練クラブ)	AM6:10~6:40 (4泳法)	AM6:10~6:40 (朝練クラブ)	AM6:10~6:40 (4泳法)	AM7:00~8:00 (4泳法)	AM7:00~8:00 (4泳法)
ラン・バイク	17:30~19:00 (バイク&ラン)	17:30~19:00 (バイク&ラン)		17:30~19:00 (バイク&ラン)		
	18	19	20	21	22	23
スイム	AM6:10~6:40 (朝練クラブ)	AM6:10~6:40 (スピード)	AM6:10~6:40 (朝練クラブ)	AM6:10~6:40 (スピード)	AM7:00~8:00 (スピード)	×お休み
ラン・バイク	17:30~19:00 ラン(スピード)	17:30~19:00 ラン(スピード)		17:30~19:00 ラン(スピード)		
	25	26	27	28	29	30
スイム	AM6:10~6:40 (朝練クラブ)	AM6:10~6:40 (テスト)	AM6:10~6:40 (朝練クラブ)	AM6:10~6:40 (テスト)	AM7:00~8:00 (テスト)	×お休み
ラン・バイク	17:30~19:00 ラン(テスト)	17:30~19:00 ラン(テスト)		17:30~19:00 ラン(テスト)		

## ~~~~村上コーチから~~~~

先月、我が家の猫が子供を産みました。4匹産まれ、みんな順調に育っています。2匹は黒系で口のあたりとお腹、足先が白。もう2匹は白ベースで淡い茶色が体に入っています。もう少し大きくなったらどなたかにお譲りしたいと考えていますが、どなたか猫を飼いたい方いらっしゃいませんか？チョーかわいいですよ！性別は、左から2番目の黒がメスで、その他3匹はオスです。



## 〈ニュース、インフォメーション〉

6月1日(土)・・・ゴミ拾いランニング AM6:00プール出発

6月16日(日)・・・栃木県トライアスロン協会 トライアスロン講習会(スイム、ラン) 場所:みゆきがはらSS 申込はwebもしくは直接コーチまで、2日前までに。

6月16日(日)・・・コンチネンタルカップ蒲郡大会(椿、生田目)

6月23日(日)・・・WCエドモントン大会(椿)、U-23日本選手権(生田目)

◆スクールお休み時の連絡について・・・火、水、金の出席予定日にお休みの際は、当日17:00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 村上コーチ090-2224-4061 渡辺コーチ 090-4053-0610