

TEAM KEN'S TRIATHLON SCHOOL

- ◆日程：2013年4月23日、24日から週2回 6ヶ月間
月・水曜日コース
火・金曜日コース
- ◆時間：7:15～8:15
- ◆場所：シェクサー・フィットネス&スパ新宿
- ◆料金：60,000円(税込) (46回)
- ◆申込み：フロントにて申込書記入の上、料金と合わせお申込み下さい。

- ◆体験会：4月10日(水)・12日(金)・15日(月)
16日(火) 無料体験会を行います！
定員は先着12名です。
フロントにて申込み下さい

- ◆定員：各コース 12名
- ◆問合せ：指導内容に関する事 チームケンズ
042-468-3541
<http://teamkens.co.jp/>

- ◆内容：新宿店にある施設でトライアスロンの練習をしませんか？
スピニングバイクとランニングマシンを使った6ヶ月間集中講座です。
指導は、世界レベルの選手を育てた、チームケンズが担当致します。
(※スイム練習に関しては、メニューの提供のみになります)



TEAM KEN'S TRIATHLON SCHOOL

- ★ 月・水曜日コース 7:15~8:15
 ◆ 火・金曜日コース 7:15~8:15
 ※ 体験会
 □ 祝日（時間変更で実施 9:15~10:15）

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
			※	休館日	※	
14	15	16	17	18	19	20
	※	※			休講	
21	22	23	24	25	26	27
		◆	★		休館日	
28	29	30				
	★	◆				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			★		◆	
5	6	7	8	9	10	11
	★	◆	★		◆	休館日
12	13	14	15	16	17	18
	★	◆	★		◆	
19	20	21	22	23	24	25
	★	◆	休館日		◆	
26	27	28	29	30	31	
	★	◆	★		◆	

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	★	◆	★		◆	
9	10	11	12	13	14	15
	★	休館日	★		◆	
16	17	18	19	20	21	22
	★	◆	★		◆	休館日
23	24	25	26	27	28	29
	★	◆	★		◆	
30						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	★	◆	★		◆	
7	8	9	10	11	12	13
	★	◆	★	休館日	◆	
14	15	16	17	18	19	20
	休講	◆	★		◆	
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	◆	★		◆	
28	29	30	31			
	★	◆	★			

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					休講	
4	5	6	7	8	9	10
	★	◆	★		◆	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休講	◆	★		休講	
18	19	20	21	22	23	24
	★	◆	★		◆	
25	26	27	28	29	30	31
	★	休館日	休館日		◆	

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	★	◆	★		◆	
8	9	10	11	12	13	14
	★	◆	休館日		◆	大会
15	16	17	18	19	20	21
	★	◆	★		◆	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	★	◆	★		休講	
29	30					
	休講					

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		◆	★		◆	
6	7	8	9	10	11	12
	★	◆	★		休館日	
13	14	15	16	17	18	19
	★	◆	★		◆	
20	21	22	23	24	25	26
大会	★	休館日	★		◆	
27	28	29	30	31		

【体験会】

- バイク練習・ランニング練習・座学を行います
7:15~8:15

【実践練習】

- 大会を目指して半年間練習します
大会は強制ではありません。その前に実践練習として1day
もしくは、宿泊付き合宿を実施（別料金・任意）

【大会】

- 距離 スイム:0.75km・バイク:20km・ラン:5km
（別料金・任意）