

| 2012年 2月 | 川崎モーニング スイム (エポック) 6:15~7:30 | 品川 ナイトスイム (アクアマリン) 20:35~21:50 | 鷺沼 ナイトスイム (サ・双スイミング) 20:30~21:30 | ナイトラン (林試の森公園) 19:00~20:00 | ホリデー バイク | ホリデー ラン | 幼・叻横濱 アヤトTS 幼・叻横濱校 19:30~20:45 | その他 イベント・行事 | |
|-------------|---------------------------------------|---|---|----------------------------------|-------------|------------|---|-------------------------|--|
| | 1水 | ミドル | | インターバル | | | | | |
| 2木 | | インターバル | | | | | | | |
| 3金 | | | | | | | | | |
| 4土 | インターバル | | | | | | | | |
| 5日 | | | | | | | | | |
| 6月 | 休養日/定休 | | | | | | | | |
| 7火 | | インターバル | | | | | ○ | | |
| 8水 | インターバル | | インターバル | | | | | | |
| 9木 | | インターバル | | ○ | | | | | |
| 10金 | | | | | | | | | |
| 11土 | ミドル | | | | | | | | |
| 12日 | | | | | ○ | | | | |
| 13月 | 休養日/定休 | | | | | | | | |
| 14火 | | インターバル | | | | | ○ | | |
| 15水 | インターバル | | インターバル | | | | | | |
| 16木 | | インターバル | | | | | | | |
| 17金 | | | | | | | | | |
| 18土 | ロング | | | | | ○ | | | |
| 19日 | 体幹スイム ²⁾ | | | | | | | スパ・シャルスイム ²⁾ | |
| 20月 | 休養日/定休 | | | | | | | | |
| 21火 | | ミドル | | | | | ○ | | |
| 22水 | ロング | | インターバル | | | | | | |
| 23木 | | インターバル | | | | | | | |
| 24金 | | | | | | | | | |
| 25土 | ミドル | | | | | | | | |
| 26日 | | | | | | | | 東京マラソン | |
| 27月 | 休養日/定休 | | | | | | | | |
| 28火 | | 休み ¹⁾ | | ○ | | | ○ | | |
| 29水 | インターバル | | インターバル | | | | | | |

2月は準備期です。4月初レースの人は、徐々にペースアップを！

◎ 休養日：身体的、精神的に休養する日。リフレッシュ日。

- 1) プール休館日のため休み
- 2) 有料プログラム

アヤトトライアスロンスクール メガロス横濱校開講！

スポーツクラブ大手「メガロス横濱」との協力でこの度『アヤトトライアスロンスクール メガロス横濱校』を2012年2月に開校することになりました。

横浜方面の方にお声がけいたたくとともに、ぜひ大勢ご参加くださいますようお願い申し上げます。

場所：メガロス横濱 3階メンバープール 時間：19:30~20:45 月会費：8400円

※こちらの運営はメガロス横濱となり、現アヤトトライアスロンスクールとは会員・会費制度が異なります。詳しくはスクールまたは「メガロス横濱」までお問い合わせください。

- 12日 ホリデーバイク：横浜かもめ町デュアスロン
集合：9:45 本牧埠頭南 時間：10:00~13:00 (予定)
- 18土 ホリデーラン：多摩川台公園トレイルラン
場所：多摩川台公園 (東急東横線・目黒線「多摩川」駅すぐ) 時間：10:00~12:00 (予定)
- 19日 スペシャルスイム：6:15~7:30 エポック中原にて「体幹スイム」を行います！ (有料)

※3月のホリデーバイク・ラン予定

- 3/11日 ホリデーバイク：大井埠頭デュアスロン 時間：10:00~13:00 (予定)
- 3/17土 ホリデーラン：みなとみらいLSD 時間：10:00~13:00 (予定)

その他のイベント

- 10金 女性のためのビギナーズスイム教室 20:30~21:45 @アクアマリン品川