

April 4 2019 イベントスケジュール

アスロニアでは定期的なイベント、練習会が盛りだくさん！

基本的にどなたでもOKですので、初心者の方でもお気軽にご参加ください！トライアスロン専門のコーチ陣が丁寧にアドバイスします！

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1 ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	2 定休日	3 ランセッション(Speed)：小林 19:30-21:00@アスロニア バンク修理セミナー 19:30-20:30@アスロニア	4 プラクティススイム 19:30-21:00@ティップネス東新宿	5 インドアバイク：蒔田 19:30-20:30@アスロニア	6 ランセッション(Long)：小林 13:30-16:30@アスロニア インドアバイク：谷上 11:00-12:00@アスロニア	7
8 ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	9 定休日	10 ランセッション(Speed)：小林 19:30-21:00@アスロニア 初めてのトライアスロンセミナー 19:30-20:30@アスロニア	11 インドアバイク：蒔田 19:30-20:30@アスロニア	12 インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	13 セントレアチャレンジ合宿 @千葉・館山	14
15 ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	16 定休日	17 ランセッション(Speed)：小林 19:30-21:00@アスロニア	18 ホノトラナイト 19:00-@アスロニア	19 インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	20 インドアバイク：蒔田 11:00-12:00@アスロニア	21
22 ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	23 定休日	24 ランセッション(Speed)：芦川 19:30-21:00@アスロニア ホノチャレ限定セミナー 19:30-20:30@アスロニア	25 インドアバイク：蒔田 19:30-20:30@アスロニア プラクティススイム 19:30-21:00@ティップネス東新宿	26 インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	27 平成最後！GW合宿 @鹿島槍スポーツヴィレッジ	28
29	30 定休日					

※各イベントの集合時間は、開催15分前となります。

各イベントの詳細・お申込は、ATHLONIA ONLINE SHOPへ！

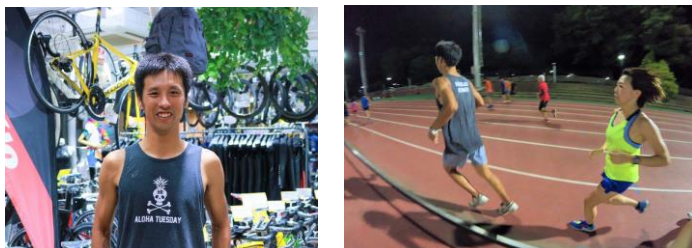


ATHLONIA ONLINE SHOP
QRコード



イベントガイド

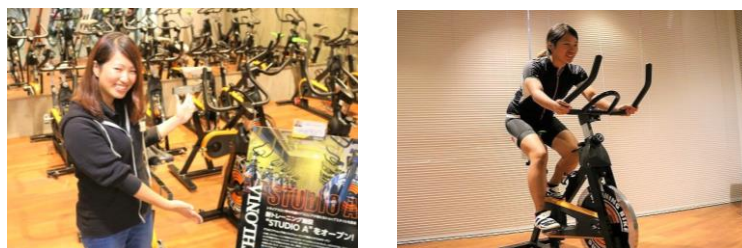
ランセッション



ランセッションは気軽に参加できる練習会。自己流になりやすいランニングは故障しやすい種目でもあります。正しい姿勢で効率よく走れるようなメニュー・アドバイスをしていきます。拠点のショップにはロッカー・シャワールームを完備しているので、安心して参加いただけます。

集合場所： アスロニアショップ
 コーチ： 小林コーチ
 参加者： どなたでも
 参加費： ¥1,080(税込) / Long ¥2,484(税込)

インドアバイクトレーニング



練習環境の確保が難しいバイクトレーニングも、インドアバイクで解決！平日でも安全に、追い込んだバイクトレーニングができます。また、週末は、スイム、ランなども組合わせたセッションも不定期で開催！ショップの中で行うので、「コミュニティ」の場としてもご利用いただいています。

集合場所： アスロニアショップ
 コーチ： ショップスタッフ（蒔田、谷上）
 参加者： どなたでも
 参加費： ¥2,160(税込) / Long ¥3,240(税込)

パンク修理セミナー



前半はタイヤの種類や特性、パンクが起きる原因を解説！後半は実際に作業を行います！クリンチャータイヤのチューブ交換がマスターできるよう、しっかりサポートしますよ！

集合場所： アスロニアショップ
 コーチ： ショップスタッフ
 参加者： どなたでも
 参加費： 500円(税込) ※ご参加の際にATHLONIAで使える¥500チケットをプレゼント！

セントレアチャレンジ



6月9日(日)開催のアイアンマン70.3知多半島ジャパン(セントレア)の完走を目指して、長期的なトレーニングを行っていきます。ミドルディスタンスに初めて挑戦する人、完走を目指す人、距離を伸ばしていきたい人などにおすすめです。

集合場所： 北条海岸駐車場(館山)
 コーチ： 小島コーチ
 参加者： どなたでも
 参加費： 8,500円(税込)

平成最後のGW合宿2019@鹿島槍スポーツヴィレッジ



思う存分バイクに乗れるよう、バイクの時間を少し増やしました。テクニク練習も行っていくので、この合宿でバイクが得意になること間違いなし！3日目にはデュアスロンでトランジションの練習もできるのでレース前の実践練習としてもおすすめです。また各地から集まるので情報交換の場としても有効です。

集合場所： 鹿島槍スポーツヴィレッジ
 コーチ： 調整中
 参加者： どなたでも
 参加費： ATA生：30,000円(税込)、一般：33,000円(税込)

はじめてのトライアスロンセミナー



スプリントから始まり今ではロングディスタンスを中心に走っているその経験を踏まえながら、トライアスロンってこんな競技！トライアスロンの必需品、これがあると便利！こんなトレーニングが必要！というのをお伝えしていきますよ！

集合場所： アスロニアショップ
 コーチ： ショップスタッフ
 参加者： どなたでも
 参加費： ¥0

各イベントの詳細・お申込は、ATHLONIA ONLINE SHOPへ！



ATHLONIA ONLINE SHOP
 QRコード