

# 2019/3 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
				<b>1</b> インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b> ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	<b>5</b> <b>定休日</b>	<b>6</b> 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 19:30-21:00@アスロニア	<b>7</b>	<b>8</b> インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	<b>9</b> インドアバイク：蒔田 11:00-12:00@アスロニア セントレアチャレンジ 9:00-15:00頃@館山	<b>10</b>
<b>11</b> ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	<b>12</b> <b>定休日</b>	<b>13</b> 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 19:30-21:00@アスロニア	<b>14</b> インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	<b>15</b>	<b>16</b> インドアバイク：蒔田 11:00-12:00@アスロニア ランセッション(Long)：小林 13:30-16:30@アスロニア	<b>17</b> オリンピックディスタンス対策：谷上 10:00~13:00@アスロニア
<b>18</b> ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	<b>19</b> <b>定休日</b>	<b>20</b> 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	<b>21</b>	<b>22</b> インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	<b>23</b> インドアバイク：蒔田 11:00-12:00@アスロニア  動き作りとトレーニング集中キャンプ @リソル生命の森(千葉)	<b>24</b>
<b>25</b> ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	<b>26</b> <b>定休日</b>	<b>27</b> ランセッション(Speed)：小林 19:30-21:00@アスロニア	<b>28</b> インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	<b>29</b> インドアバイク：蒔田 19:30-20:30@アスロニア	<b>30</b> セントレアチャレンジ 9:00-15:00頃@館山	<b>31</b>

※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、大塚）  
 参加者： どなたでも  
 参加費： ￥2,160(税込) / Long ￥3,240(税込)

## 動き作りとトレーニング集中キャンプ



動きの効率を上げ、それを活かしたトレーニングを集中的に行う合宿を開催いたします。フォーミングだけでなくレベル別にしっかりトレーニングも行っていきますので、シーズン前半にレースを控える方も是非ご参加ください！担当は2月に就任した中島靖弘ヘッドコーチです。

集合場所： リソル生命の森（千葉県長生郡長柄町上野486-4）  
 コーチ： 中島靖弘  
 参加者： どなたでも  
 参加費： 一般￥25,000(税込)、ATA￥23,000(税込)

## 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)

## オリンピックディスタンス対策



シーズンインの前に、インドアバイクとランのブリック練習でレースのイメージを作りながらトレーニングをしましょう！ご自身のレベルに合わせてご参加いただけますので、これからトライアスロンを始めたいという方もぜひ！

集合場所： アスロニアショップ  
 コーチ： 谷上  
 参加者： どなたでも  
 参加費： ￥3,240(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♪

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

