

2019/2 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
			31	1	2 ランセッション(Long)：小林 13:30-16:30@アスロニア セントレアチャレンジ 9:00-15:00頃@館山	3
cervélo試乗会開催期間【試乗可能時間】平日12:00~16:30 / 土日11:00~16:30						
4 ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	5 定休日	6 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	7 インドアバイク：蒔田 19:30-20:30@アスロニア 夜スイム 19:30-@ティップネス東新宿	8 インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	9 インドアバイク：谷上 11:00-12:00@アスロニア	10 ホノトラチャレンジショート 15:00-17:00 @プリチストンスイミングスクール品川
11	12 定休日	13 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 19:30-21:00@アスロニア	14	15 インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	16 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	17 セントレアチャレンジ 9:00-15:00頃@館山
18 ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	19 定休日	20 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	21 インドアバイク：谷上 19:30-20:30@アスロニア	22 インドアバイク：蒔田 19:30-20:30@アスロニア	23	24
25 ランセッション：小林 19:30-21:00@アスロニア	26 定休日	27 ランセッション(Speed)：小林 19:30-21:00@アスロニア 女性限定初めてのトライアスロンセミナー 19:30-21:00@アスロニア	28 インドアバイク：蒔田 19:30-20:30@アスロニア 夜スイム 19:30-@ティップネス東新宿			

※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！

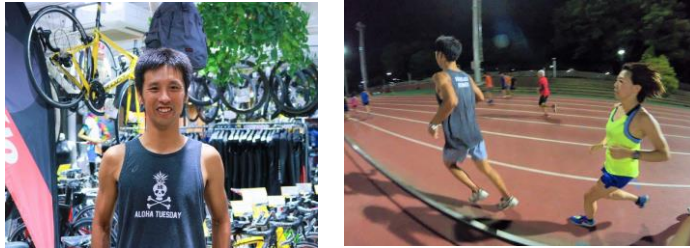


ATHLONIA ONLINE SHOP
QRコード



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)

夜スイム



夜にも泳ぎたいという声にお応えして、木曜日に夜スイムを開催しています。ドリルを中心に、動画撮影（フィードバックあり）も行っています。

集合場所： ティップネス東新宿（東京都新宿区新宿6丁目27-30）
 コーチ： 山本淳一、石井諒（ATA青山）
 参加者： どなたでも
 参加費： ￥4,000(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)

ホノトラチャレンジジョート



ホノルルトライアスロン2019を完走することを目標に今年もチームを結成！！みんなで一緒に始めれば練習も楽しいし、励ましあったり相談しあったりもできます。全く泳げない人でも、ロードバイクに乗ったことがない人でも大丈夫。充実のコーチ陣、ショップスタッフが楽しくサポートします！

集合場所： 丸の内、大井ふ頭など
 コーチ： 戸川綾子、小林博幸、小島靖弘、村上祐二 他
 参加者： どなたでも
 参加費： ￥33,500(税込)※全7回練習会、全3回限定セミナー、キックオフパーティー、保険料込

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