

2020年4月 NSITライアスロンスクール 三国校スケジュール

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
30	31	1	2 6:15～Swim	3	4 6:15～Swim 7:45～9:00三国特講 スイムフォームチェック(前田) (会員3300円,ピジ4400円)	5 8:30～10:00桜宮特講 トランジション講座(高橋) (会員1100円,ピジ2200円)
6	7	8	9 6:15～Swim	10	11 6:15～Swim 8:30～11:30三国特講 複合バイクラン(高橋) (会員1100円,ピジ2200円)	12 8:00～9:30桜宮特講 スイム&セルフケア(前田) (会員2200円,ピジ3300円)
13	14	15	16 6:15～Swim	17	18 6:15～Swim 8:30～10:00三国特講 ランフォームチェック(前田) (会員2200円,ピジ3300円)	19 8:00～13:00桜宮特講 都島トライアスロン(高橋) (会員3300円,ピジ4400円)
20	21	22	23 6:15～Swim	24	25 6:15～Swim 400mT.T. 8:30～9:30三国特講 Garmin活用講座(高橋) (会員1100円,ピジ2200円)	26 8:30～11:30桜宮TDP バイク講義(前田高橋) (会員3300円,ピジ4400円)
27	28	29 8:30～10:30桜宮特講 バイク初級豊里ライド(前田) (会員1100円,ピジ2200円)	30 休館日(～5/6) 7:00～8:00桜宮特講 スイムフォーム撮影&レクチャー(前田) (会員3300円,ピジ4400円)	1 休館日 7:00～8:30桜宮特講 エンデュランススイム(前田) (会員2200円,ピジ3300円) 8:45～9:15桜宮特講 パーソナルストレッチ体験(前田) (会員,ピジ共550円)	2 休館日	3 休館日

セッションで担当コーチが入れない場合は、代理コーチで運営致します。セッション以外は、三国校のフリー遊泳コースがご利用できます。スケジュールはフロントでご確認下さい。予定は急遽変更になる可能性があります。その際は掲示板で発表しますので、必ずBLUEOCEANSのスケジュール掲示板にご登録下さい。ご登録方法はスタッフまでお尋ね下さい。ホームページ <http://nishiuchi.net/> 掲示板 <http://blueoceans.jp/> 桜宮校でバイク、ラン、その他セミナー等実施しています。http://nishiuchi.net/NISHIUCHI.NET/yue_jiansukejuru.html バイク練習は外乗り、もしくは室内でローラーで行い、予約制を取ります。バイク、ラン参加の場合はスポーツ保険にご加入が必要です(3日前までご連絡下さい)。バイクローラー、セミナーなど定員制です。ご予約はこちらのウェブより承ります。<http://goo.gl/Rs60MS> (無料アカウント作成をお願い致します) 退会、休会、各種変更等の諸届出は、該当月の前月10日までに三国校フロントにてお手続きをお願いします。NSI桜宮校でのセッションはビジーでご参加可能です。一部会員価格でご参加できます。土曜日も桜宮で特講を行っている場合がありますので、HPをご確認下さい。