

2020年4月 NSIトライアスロンスクール 光明池校スケジュール

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
30	31	1	2	3	4	5
			19:30～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,ビジ4400円) 17:30～18:30光明池ストレッチ&ラン (前田)(会員1100円,ビジ2200円) 18:45～19:15光明池特講 パーソナルストレッチ体験(前田) (10分550円)	8:30～10:00桜宮特講 トランジション講座(高橋) (会員1100円,ビジ2200円)
6	7	8	9	10	11	12
			17:30～18:00光明池特講 パーソナルストレッチ体験(前田) (10分550円) 18:15～19:15光明池特講 ストレッチ&ラン(前田) (会員1100円,ビジ2200円) 19:30～Swim		8:30～11:30三国特講 複合バイクラン(高橋) (会員1100円,ビジ2200円) 19:30～Swim	8:00～9:30桜宮特講 スイム&セルフケア(前田) (会員2200円,ビジ3300円)
13	14	15	16	17	18	19
			19:30～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,ビジ3300円) 17:30～18:30光明池ストレッチ&ラン (前田)(会員1100円,ビジ2200円) 18:45～19:15光明池特講 パーソナルストレッチ体験(前田) (10分550円)	8:00～13:00桜宮特講 都島トライアスロン(高橋) (会員3300円,ビジ4400円)
20	21	22	23	24	25	26
			17:30～18:00光明池特講 パーソナルストレッチ体験(前田) (10分550円) 18:15～19:15光明池特講 ストレッチ&ラン(前田) (会員1100円,ビジ2200円) 19:30～Swim		18:15～19:15光明池特講 Garmin活用講座(高橋) (会員1100円,ビジ2200円) 19:30～Swim 400mT.T.	8:30～11:30桜宮TDP バイク講義(前田高橋) (会員3300円,ビジ4400円)
27	28	29	30	1	2	3
		8:30～10:30桜宮特講 バイク初級豊里ライド(前田) (会員1100円,ビジ2200円)	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,ビジ4400円)	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,ビジ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,ビジ共550円)	休館日	休館日
<p>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、光明池校のフリー遊泳コースをご利用できます。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15日までに光明池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ターでご参加可能です。一部会員価格でご参加できます。土曜日も桜宮や三国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。木曜日室内セッション、土曜日ランセッションは、前日までに予約が無い場合中止とさせていただきます。その場合当日にご連絡致します。ご了承ください。</p>						