

## 2020年4月 NSITライアスロンスクール 桜宮校スケジュール

月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)
30	31	1	2	3	4	5
	6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Bike(高橋)	6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Run(高橋)		6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Bike(前田)	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)	6:15～ Swim 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	10	11	12
	6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Run 5kmT.T.(高橋)	6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Bike(前田)		6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Run(高橋)	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)	6:15～ Swim 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	17	18	19
	6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Bike(前田)	6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Run(高橋)		6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim Bike(前田)	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)	6:15～ Swim 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	24	25	26
	6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Run(前田)	6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Bike(高橋)		6:15～ Swim 400mT.T. 17:30～ Swim 19:00～ 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)	6:15～ Swim 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	30	1	2	3
	6:15～ Swim 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Bike(前田)	6:15～ Swim 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) 17:30～ Swim 19:00～ Swim or Run(高橋)	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)	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)	休館日	休館日

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のスクール掲示板にご登録下さい。ホームページ <http://nishiuchi.net/> 掲示板 <http://blueoceans.jp/> 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。ローラー一台使用の場合はレンタル200円で使用できますが、前日までにローラー台のご予約をお願いします。ローラー台の持ち込み可能です。バイク、ラン連続練習の場合もご致しますので、ランシューズもお持ち下さい。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。バイク、ランを1回の練習として行う事がございます。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。無料アカウント作成をお願いします。<http://goo.gl/Rs60MS> 休会、退会は20日までにNSI桜宮受付まで営業時間内にご連絡を(06-6351-5657)。休会は休会期間をお伝え下さい。退会は受付での退会手続きが必要です。特講は別料金ですので、ご了承下さい。