

# 村上塾練習会&イベントスケジュール(09・2月)

月	火	水	木	金	土	日
						1
						♪エンジョイチーム練習会 ◎選手練習
2	3	4	5	6	7	8
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					♪エンジョイチーム練習会
	♪エンジョイチーム練習会		♪エンジョイチーム練習会	♪エンジョイチーム練習会	★ランam6:30~7:00 ★スイムam7:15~9:30	カーフマン南関東 (東京・昭和記念公園)
			★ラン 村上指導 PM7:00~8:30		◎選手練習	
9	10	11	12	13	14	15
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					♪エンジョイチーム練習会
	♪エンジョイチーム練習会		♪エンジョイチーム練習会	♪エンジョイチーム練習会	★ランam6:30~7:00 ★スイムam7:15~9:30	認定記録会 スイム:みゆきがはらSS ラン:河内陸上競技場 スイム9時~ ラン13時~
			★ラン PM7:00~8:30		◎選手練習	
16	17	18	19	20	21	22
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					村上塾イベント ゴミ拾いランニング!
			♪エンジョイチーム練習会	♪エンジョイチーム練習会	★ランam6:30~7:00 ★スイムam7:15~9:30	目指せ宮古島 練習会!(S&B+R) 5時半みゆきSS集合 会員無料・会員外有料 *要申込み 19時~飲み会
			★ラン 村上指導 PM7:00~8:30		◎選手練習	
23	24	25	26	27	28	
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					プールの予定により スイムは時間変更に なります。参加でき る方は5時半~行 います!バイク+ラン12 時頃~。
	♪エンジョイチーム練習会		♪エンジョイチーム練習会	♪エンジョイチーム練習会	★ランam6:30~7:00 ★スイムam7:15~9:30	
			★ラン 村上指導 PM7:00~8:30		◎選手練習	

※参加料は無料です。施設使用料のみいただきます。施設使用料(スイム):みゆきがはらSS...村上塾会員700円、学生会員500円、会員外1,050円

※練習会への参加は、自己責任になります。各自スポーツ傷害保険への加入を推奨しております。(村上塾会員で加入希望者は手続きいたします。)

## 《練習会のレベル・内容》

種目	時間	場所	内容
みゆきがはらSS 朝練クラブ	AM6:00~8:00(火-金) *土曜は下記★スイム参照	みゆきがはらSS	火・木は6:10から30分のレッスン有。レベルに合わせた指導いたします。初心者大歓迎! 各自で自主練習でももちろんOK! 小・中学生は保護者同伴で参加できます。早朝スイムを楽しみましょう!
★ラン	PM7:00~8:30	今泉中央公園(公園集合) *お車の方は駐車場を教えますのでお問合せください。	公園内で体操・動き作り・ランニング。レベルに合わせた練習を行います。練習会後に+αで走る方もいます。ぜひ皆さんで楽しみましょう。
★ラン	AM6:30~7:00	みゆきがはらSS(駐車場出発)	選手達と一緒に5kmをゆっくりJogしましょう。
★スイム	AM7:15~9:30	みゆきがはらSS	7:30から30分のレッスンをを行います。その後は選手達の泳ぎを見ながら自主練習!

※ ★ラン&★スイムの練習会は、初心者から参加できる練習会です!レベルに合わせた指導をいたします。

◎選手練習	エリート選手の練習メニューを自分のレベルで行いましょう! そのときの状況によって、時間・場所・内容は異なりますので、参加希望の方は、村上または渡辺まで事前に連絡しご確認ください。 090-2224-4061(村上) 090-4833-1725(渡辺) メール kooji@tf7.so-net.ne.jp
-------	---

※ ◎の練習会は、競技志向の方向けです。世界を目指す若者達と共に汗を流しましょう!

♪エンジョイチーム練習会	楽しく体を動かすことが大好きな仲間達が、バイク・ラン・ウォーキング♪など、四季おりおりの季節を感じながら、その日の各自の体調や気分次第に日中練習しています。参加したい種目のみの参加でもOKです。また都合の良い時間のみ参加することもOKです。どなたでもウエルカムの自主的な練習会ですので、興味のある方は、担当:林 まで事前に連絡し、ご確認ください。090-4227-0033(林) メール you-you.425@ezweb.ne.jp
--------------	---

◆イベント情報!..... 2月21日「ゴミ拾いランニング!」am6:30みゆき出発! 2月22日「目指せ宮古島練習会!」\*要申込

◆村上塾会員募集中!..村上塾と一緒にスポーツを楽しみながら、世界への挑戦を応援するメンバー募集中!

お問い合わせ 090-4833-1725(担当:渡辺) メールkooji@tf7.so-net.ne.jp HP <http://www.010.upp.so-net.ne.jp/m-i/>

