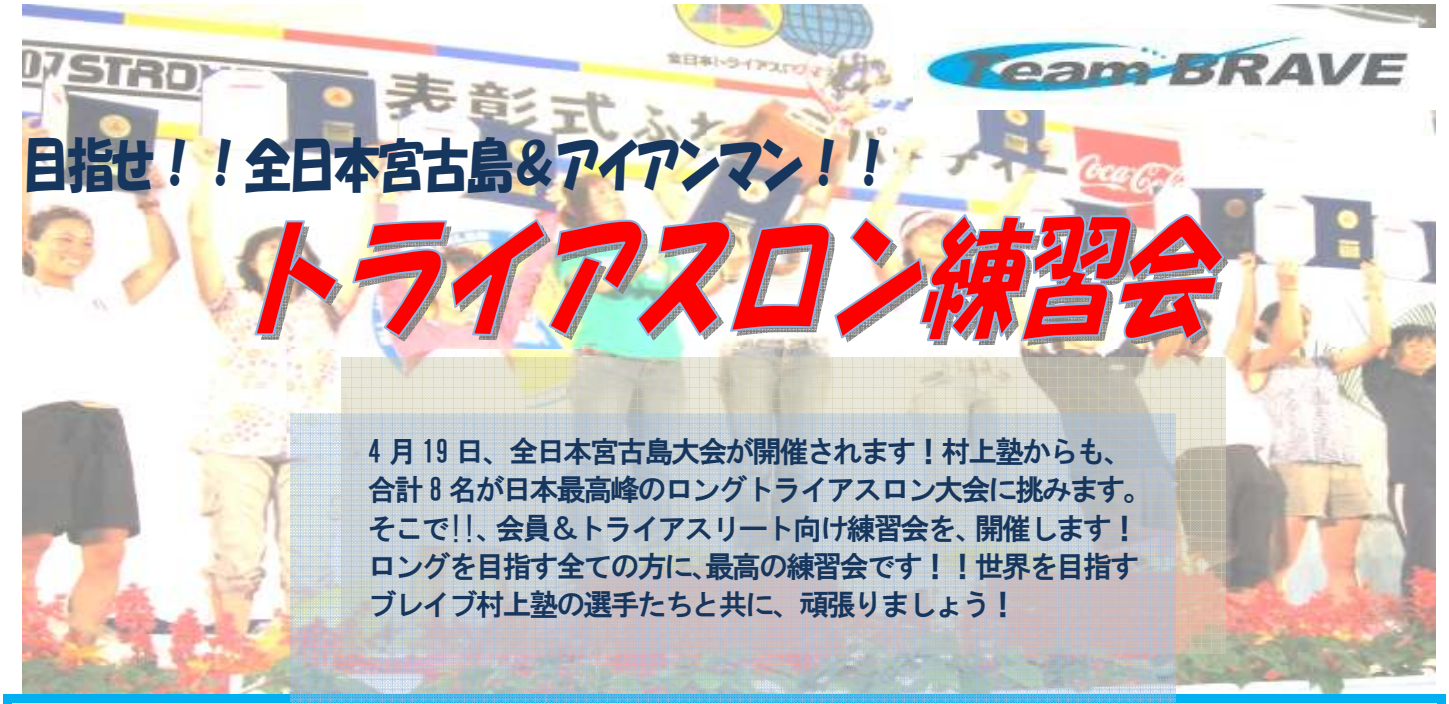

目指せ！！全日本宮古島&アイアンマン！！

トライアスロン練習会

4月19日、全日本宮古島大会が開催されます！村上塾からも、
合計8名が日本最高峰のロングトライアスロン大会に挑みます。
そこで!!、会員＆トライアスリート向け練習会を、開催します！
ロングを目指す全ての方に、最高の練習会です！！世界を目指す
ブレイブ村上塾の選手たちと共に、頑張りましょう！

★　1月31日(土)　スイム&ラン練習会

★　2月22日(日)　スイム&バイク＋ラン練習会

★　3月22日(日)　スイム3km前後+バイク100km前後+ラン20～30km練習会

★　4月　5日(日)　スイム3km前後+バイク100km前後+ラン20～30km練習会

☆日程　７：００　みゆきがはらスイミングスクール集合　スイム練習会（終了後　各自軽食）
※2月22日は施設の都合上スイムは5：30～。スイムをスキップしてB＋RのみでもOK
１2:00頃から　バイク、ラン練習会　（１7:００頃　解散）

◇指　導・・・・・・・宇都宮・ブレイブ村上塾監督　村上晃史＆ブレイブエリート選手(菊池日出子、細田貴茂、国分俊幸)
◇参加費・・・・・・・★会　員(年会費1万円～)・・・・　無　料(要施設使用料)　　★会員外・・・・　1回3000円(含施設使用料)
◇定員・・・・・・・・・各回　20名　　先着順　　各開催日の1週間前、及び定員になり次第締め切ります。
◇申込方法・・・・・ブレイブ村上塾まで。下記の申込用紙にてお申し込みの上、当日参加費をお支払いください。
◇保険加入　・・・・各自スポーツ傷害保険加入を義務づけます。　※未加入の方はご相談ください。
◇申し込み　問い合わせ先・・・〒321-3236 宇都宮市竹下町358-46　宇都宮ブレイブ村上塾
http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-j/frame1.htm　連絡先 028-667-8534(090-2224-4061) kooji@tf7.so-net.ne.jp　担当　村上

★世界を目指す！ブレイブ村上塾の選手達も参加します！

菊池日出子(プロ)
ブレイブJAPAN
08日本学生スプリントチャンピオン
08U-23世界選手権11位

細田貴茂(プロ)
ブレイブJAPAN
08日本ジュニア選手権2位
08世界選手権Jr日本代表

国分俊幸(社会人)
ブレイブ村上塾
08アイアンマンJAPAN135位
08日本ロングディスタンス選手権18位

キリトリ　　申込用紙　　キリトリ

目指せ！全日本宮古島！練習会申込書

1/31　2/22　3/22　4/5　《参加希望日に○をしてください》

■氏名　　印　　■生年月日　西暦　　年　　月　　日　■男、女

■住所〒　　■TEL

■ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ　　■スポーツ傷害保険加入(希望、不要)※別途料金

誓　約　書

宇都宮ブレイブ村上塾の活動に参加するにあたり、いかなる事故,ケガについても一切、私又は私の保護者・親族の責任において処理し主催者に求償いたしません。

■　　年　　月　　日　　■参加者署名捺印　　印

■保護者署名捺印(未成年)　　印