

宇都宮ブレイブ村上塾 練習会&イベントスケジュール(09年5月)

月	火	水	木	金	土	日
ホームページ→ http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-j/ チームブログ→ http://murakamiyuku.blog.shinobi.jp/ ★お知らせ★ 今月より、土曜日のスイムレッスンは時間変更になります。7:00より村上が行ないます。	ぜひ御覧ください♪ 楽しい情報満載☆			1	2	3
				ブルメンテナンスのためお休みになります	村上塾イベント ゴミ拾いランニング! ★6:30みゆき出発	◎選手練習
4	5	6	7	8	9	10
	ブルメンテナンスのためお休みになります		みゆきがはらSS 朝練クラブ (9日は7:00～8:00 *レッスンなし)		★ランam6:30～7:00	◎選手練習
			♪エンジョイチーム練習会	♪エンジョイチーム練習会	トライアスロン記録会! 8時みゆきSS集合 *要申込み 詳細はブログ参照	◎選手練習
11	12	13	14	15	16	17
			☆ラン PM7:00～8:30			◎選手練習
	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am7:00～9:30	◎選手練習
			☆ラン PM7:00～8:30		◎選手練習	
18	19	20	21	22	23	24
	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		天草大会
			☆ラン PM7:00～8:30			
25	26	27	28	29	30	31
	みゆきがはらSS 朝練クラブ (30日は7:00～9:00 *レッスンあり)					
♪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	トレーニングキャンプ & ミニトライアスロン! 要申込み 詳細はホームページ・ブログ参照	
			☆ラン PM7:00～8:30			

※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。村上不在時はスタッフがメニューをお伝えします。
★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	AM7:00～9:30	みゆきがはらSS	7:00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！ 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の参加することも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 毎週日曜は『アンレスびてんじやの社』主催の『バイク練習会(ルンジコース)(初心者歓迎)』に参加しています！8時出発です！担当:林(上記)		

◆イベント情報! …… 5月2日「ゴミ拾いランニング!」5月9日「トライアスロン記録会!」5月30-31日「春トレーニングキャンプ!」

◆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 090-2224-4061(担当:村上) メール kooji@tf7.so-net.ne.jp HP <http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-j/>