

宇都宮ブレイブ村上塾 練習会&イベントスケジュール(2010年1月)

月	火	水	木	金	土	日
元旦 初日の出登山!				1	2	3
5時20分出発 集合:宇都宮森林公園 駐車場 (ジャパンカップ自転車レースのスタート場所) *各自懐中電灯持参のうえ、防寒対策もお願いしますね!					ゴミ拾いランニング! *6:20みゆき出発	
4	5	6	7	8	9	10
みゆきがはらSS 朝練クラブ						高根沢元気アップハーフマラソン
			♪エンジョイチーム 練習会 ☆ラン PM7:00~8:30		★ランam6:20~6:50 ★スイムam7:00~9:30 ◎選手練習	◎選手練習
11	12	13	14	15	16	17
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 ☆ラン PM7:00~8:30		★ランam6:20~6:50 ★スイムam7:00~9:30 ◎選手練習	◎選手練習
18	19	20	21	22	23	24
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
			☆ラン PM7:00~8:30		★ランam6:20~6:50 ★スイムam7:00~9:30 ◎選手練習	カーマン北関東! (國分・菊池・椿・生田 目・細田)
25	26	27	28	29	30	31
みゆきがはらSS 朝練クラブ						勝田全国マラソン
			☆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。早期スイムを楽しみましょう!
☆ラン	PM7:00~8:30	今泉中央公園/長岡公園(1週目のみ) *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	AM6:20~6:50	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	7:05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ですら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、担当まで事前に連絡し、ご確認ください。随時対応いたします。担当:090-1435-1024(深谷) 毎週日曜は「アソビ死んでんじゃの社」主催の「アソビ練習会「ルルンコース」(初心者歓迎)」に参加しています!8時出発です!担当:深谷(上記)		

◆イベント情報!..... 1月9日「ゴミ拾いランニング!」

◆チームサイト情報! ★ホームページ★ <http://www.010.upp.so-net.ne.jp/m-j/> ★チームブログ★「GO!GO!村上塾!!」<http://murakamijuku.blog.shinobi.jp/>

◆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(担当:村上) 携帯 090-2224-4061 メール kooji@tf7.so-net.ne.jp

宇都宮ブレイブ村上塾 年間スケジュール(10年1月以降)

1/1 (金)	初日の出登山(古賀志山)		集合:宇都宮森林公園 駐車場(ジャパンカップ自転車レースのスタート場所)
---------	--------------	--	--------------------------------------