

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2月)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
みゆきがはらSS 朝練クラブ						♪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	カーマン南関東! (菊池・椿)
8	9	10	11	12	13	14
みゆきがはらSS 朝練クラブ						♪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
15	16	17	18	19	20	21
みゆきがはらSS 朝練クラブ						♪エンジョイチーム練習会
			★ラン PM7:00~8:30	詳しくはブログ にてご案内いた します!	★ランam6:20~6:50 ★スイムam7:00~9:30 村上塾 STARTING PARTY	◎選手練習
22	23	24	25	26	27	28
みゆきがはらSS 朝練クラブ						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			

※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	AM6:20～6:50	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主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。どなたでもウェ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『アンズ』にて『じゃの社』主催の『バイク練習会』(ルルルコース)(初心者歓迎)に参加しています！8時出発です！担当: 深谷(王記)		

◆イベント情報! …… 2月6日「ゴミ拾いランニング!」 2月20日「村上塾STARTING PARTY」

◆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(2010年2月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
2/6 (土)	ゴミ拾いランニング		
2/7 (日)		カーフマン南関東	
2/20 (土)	村上塾STARTING PARTY		アピアにて開催
2/28 (日)		栃木県認定記録会	