

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4月)

月	火	水	木	金	土	日	
☆お知らせ☆ 今月より、みゆきがはらSS朝練クラブは、日曜日も営業することになりました。レッスンも土日は45分になり、さらに充実です！ * 2, 3, 6日の営業は6:00～7:20になりますのでご注意ください。			1	2	3	4	
			みゆきがはらSS 朝練クラブ				
				2・3日6:00～7:20	★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30	★スイムam7:00～9:30	★スイムam7:00～9:30
			☆ラン PM7:00～8:30		◎選手練習	◎選手練習	
5	6	7	8	9	10	11	
みゆきがはらSS 朝練クラブ							
	6日 6:00～7:20				★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30	★スイムam7:00～9:30	
			☆ラン PM7:00～8:30			WCS シドニー オーストラリア(椿)	
12	13	14	15	16	17	18	
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	★スイムam7:00～9:30	
					◎選手練習	◎選手練習	
19	20	21	22	23	24	25	
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	★スイムam7:00～9:30	
						WC石垣島 (菊池・椿)	
26	27	28	29	30			
みゆきがはらSS 朝練クラブ							

※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) *土日は下記★スイム参照	みゆきがはらSS	火・木は6:10から30分、土日は7:05から45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45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！（村上不在時はスタッフがメニューをお伝えします。）各自で自主練習でももちろんOK！
※ ☆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	ご希望の方はご連絡ください。 担当:090-1435-1024(深谷)		

◆イベント情報！…… 4月3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://www010.upp.so-net.net.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.net.jp

宇都宮ブレイブ村上塾 年間スケジュール(2010年4月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
4/3 (土)	ゴミ拾いランニング		
4/11 (日)		ワールドチャンピオンシップ シドニー(オーストラリア) 椿	
4/25 (日)		ワールドカップ 石垣島 菊池・椿	
5/2 (日)		アジア選手権(シンガポール)	
5/15 (土)	ゴミ拾いランニング		
5/16 (日)	トレイルラン記録会		詳しくはブログにてご案内いたします。
5/22(土)23(日)	春キャンプ		詳しくはブログにてご案内いたします。
6/19 (土)	ゴミ拾いランニング		
6/20 (日)	あじさい祭り		
9/5 (日)	マロニエ大会		

(決定のもののみ記載)