

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5月)

月	火	水	木	金	土	日
★お知らせ★ 4月より、みゆきがはらSS朝練クラブは、日曜日にも営業することにいたしました。レッスンも土日は45分になり、さらに充実です！					1	2
					朝練クラブは害虫駆除のためお休みになります	みゆきがはらSS 朝練クラブ
					アジア選手権 フィリピン(椿)	★スイムam7:00～9:30
3	4	5	6	7	8	9
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
	★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:00	★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30			★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		◎選手練習	みんなでさつきマラソン！ ◎選手練習
10	11	12	13	14	15	16
みゆきがはらSS 朝練クラブ					ゴミ拾いランニング！ *6:20みゆき出発	朝練クラブはお休みになります
			★ラン PM7:00～8:30		★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30	
					◎選手練習	トレイルラン記録会
17	18	19	20	21	22	23
みゆきがはらSS 朝練クラブ					朝練クラブはお休みになります	
			★ラン PM7:00～8:30		村上塾トレーニングキャンプ	
24	25	26	27	28	29	30
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
31						

※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、土日祭日は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！			
トエンジンチーム 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！…………… 5月15日「ゴミ拾いランニング！」 5月16日「トレイルラン記録会」5月22・23日「トレーニングキャンプ」

◆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！…村上塾で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5月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
5/2 (日)		アジア選手権【フィリピン】	
5/15 (土)	ゴミ拾いランニング		
5/16 (日)		渡良瀬遊水地ふれあいトライアスロン大会(梶田)	
5/16 (日)	トレイルラン記録会		宇都宮森林公園にて開催
5/22(土)23(日)	トレーニングキャンプ春		詳しくはブログをご覧ください。
6/6 (日)		関東選手権(梶田)	
6/19 (土)	ゴミ拾いランニング		
6/20 (日)	あじさい祭り		
6/27 (日)		日本スプリント選手権 幕張大会(菊池、椿、梶田、生田目)	
6/27 (日)	ファーストライアスロン		ラグザにて開催
8/1 (日)		ジュニア日本選手権	
8/28(土)29(日)	ジュニアサマーキャンプ		
9/5 (日)	マロニエ大会		
9/12 (日)	デザインライフ		
9/8-12		世界選手権【ハンガリー・ブダペスト】	
9/18(土)19(日)	トレーニングキャンプ秋		
10/17 (日)		日本選手権	

(決定のもののみ記載)