

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10月)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				みゆきがはらSS 朝練クラブ		
					★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 千葉国体
4	5	6	7	8	9	10
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
					★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	ファーストライアスロン！ ◎選手練習
11	12	13	14	15	16	17
	みゆきがはらSS 朝練クラブ				「応援バスター」をご利用 いただき、ぜひみんなで 応援に行きましょう！！ *詳しくはブログにてご 確認ください。	
			★ラン PM7:00～8:30			
18	19	20	21	22	23	24
	みゆきがはらSS 朝練クラブ				★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	◎選手練習
25	26	27	28	29	30	31
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					日本選手権！ (菊池・椿・梶田)
			★ラン PM7:00～8:30			
						宇都宮トレイルラン2010

※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 *雨天時中止	時間は上記を御確認ください。	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		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		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) 090-4053-0610(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！			
Jエンジンイチーム 練習会	ご希望の方はご連絡ください。 担当:090-1435-1024(深谷)		

◆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10月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
10/9(土)	ゴミ拾いランニング		
10/10(日)	ファーストライアスロン		
10/17(日)	日本選手権応援バスツアー	日本選手権(菊池・椿・梶田)	
10/31(日)	宇都宮トレイルラン2010		
11/13(土)	ゴミ拾いランニング		
11/14(日)	アイアンマン10		
11/27(土)・28(日)	デザインライフ	(埼玉強化合宿)	

(決定のもののみ記載)