

宇都宮ブレイブ村上塾 練習会&イベントスケジュール(2011年1月)



月	火	水	木	金	土	日
2011年1月1日 初日の出登山(古賀志山)！ 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！					1	2
3	4	5	6	7	8	9
みゆきがはらSS 朝練クラブ					お正月休み	
					★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
10	11	12	13	14	15	16
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
17	18	19	20	21	22	23
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/カーフマン北関東
24	25	26	27	28	29	30
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
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。早期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！			
トエンジョイチーム 練習会	ご希望の方はご連絡ください。 担当:090-1435-1024(深谷)		

◆チームサイト情報！★ホームページ★ <http://www010.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(2011年1月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
1/1(土)	初日の出登山(古賀志山)		
1/8(土)	ゴミ拾いランニング		
1/23(日)	カーフマン北関東		

(決定のもののみ記載)