



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3月)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
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 ◎選手練習	★スイムam7:00~9:30 ◎選手練習
7	8	9	10	11	12	13
みゆきがはらSS 朝練クラブ						朝練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 2011スターティングパーティ	◎選手練習
14	15	16	17	18	19	20
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 ◎選手練習	★スイムam7:00~9:30 ◎選手練習
21	22	23	24	25	26	27
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
ファーストラ イアスロン!			★ラン PM7:00~8:30		★ランam6:20~6:50 ★スイムam7:00~9:30 ◎選手練習	★スイムam7:00~9:30 ◎選手練習
28	29	30	31			
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
			★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！			
フットボールチーム 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(2011年3月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
3/8(火)		JTU特別記録会	
3/12(土)	2010シーズンオフパーティ報告会&忘年会		アピア
3/21(月)	ファーストライアスロン		
3/26(土)	ゴミ拾いランニング		

(決定のもののみ記載)