

宇都宮 村上塾 練習会&イベントスケジュール(2011年5月)



月	火	水	木	金	土	日
※朝練クラブ 土日の営業の変更について 今月より 6:30 ～9:30の営業になります！レッスンは、6:30～7:00になります。 Jrトライアスロンスクールのレッスンは7:00～8:00となります。 ※木曜夜ラン は今月より再開いたします！ ぜひ多くの皆さまのご参加をお待ちしております。 ※土曜朝ラン は今月より6:00～6:30となります。ゴミ拾いランニングも同じく 変更になりますので、ご協力お願いいたします。						1 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★スイムam6:30～9:30 コンチネンタルスービック カーフマンチャンピオンシップ
2	3	4	5	6	7	8
みゆきがはらSS 朝練クラブ						ゴミ拾いランニング！ * 6:00みゆき出発
					★ランam6:00～6:30 ★スイムam6:30～9:30 ◎選手練習	★スイムam6:30～9:30 ◎選手練習
			×ラン 体育館が休みのため			
9	10	11	12	13	14	15
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
					★ランam6:00～6:30 ★スイムam6:30～9:30 ◎選手練習	★スイムam6:30～9:30 コンチネンタルソウル 遊水地ふれあい大会
			★ラン PM7:00～8:30			
16	17	18	19	20	21	22
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
					★ランam6:00～6:30 ★スイムam6:30～9:30 ◎選手練習	★スイムam6:30～9:30 トレーニングキャンプ！
			★ラン PM7:00～8:30			
23	24	25	26	27	28	29
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
					★ランam6:00～6:30 ★スイムam6:30～9:30 ◎選手練習	★スイムam6:30～9:30 ◎選手練習
			★ラン PM7:00～8:30			
30	31					
	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、土日祭日は6:30から30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！小学生は保護者同伴で参加できます(保護者がプールに入らなくてもOK)。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	6:30から30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！			
ランニングチーム練習会	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 村上 塾 年間スケジュール(2011年5月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
5/1(日)		コンチネンタル スービック大会【フィリピン】(菊池・椿)	
		カーフマンチャンピオンシップ【岐阜】(横島)	
5/7(土)	ゴミ拾いランニング		
5/15(日)		コンチネンタル ソウル大会【韓国】(菊池)	
		遊水地ふれあい大会(生田目)	
5/21(土)22(日)	トレーニングキャンプ		

(決定のもののみ記載)