

宇都宮 村上塾 練習会&イベントスケジュール(2011年11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				※朝練クラブ 5日はレッスンなしになりま	お休みになります
			×ラン 体育館が休みのため		★ランam6:00～6:30 ★スイムam6:30～9:30	◎選手練習
7	8	9	10	11	12	13
	みゆきがはらSS 朝練クラブ				ゴミ拾いランニング! *6:00みゆき出発	
			☆ラン PM7:00～8:30		★ランam6:00～6:30 ★スイムam6:30～9:30	◎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am6:00～6:30 ★スイムam6:30～9:30	◎選手練習
			☆ラン PM7:00～8:30		◎選手練習	◎選手練習
21	22	23	24	25	26	27
	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
			☆ラン PM7:00～8:30		◎選手練習	◎選手練習
28	29	30				
	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！			
アエツヨイチーム練習会	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 村上 塾 年間スケジュール(2011年11月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
11/12(土)	ゴミ拾いランニング		
11/13(日)	ファーストライアスロン(上三川)		
11/20(日)		ワールドカップ・オークランド大会【ニュージーランド】菊池	
12/4(日)	アイアンマン10		

(決定のもののみ記載)