

宇都宮 村上塾 練習会&イベントスケジュール(2012年3月)

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
			☆ラン PM7:00~8:30		★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30	★スイムam6:30~9:30
					◎選手練習	◎選手練習
5	6	7	8	9	10	11
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
			☆ラン PM7:00~8:30		★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30	お休みとなります
					◎選手練習	◎選手練習
12	13	14	15	16	17	18
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
			☆ラン PM7:00~8:30		★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 スターティングパーティ	★スイムam6:30~9:30
					◎選手練習	◎選手練習
19	20	21	22	23	24	25
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
			☆ラン PM7:00~8:30		★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30	★スイムam6:30~9:30
					◎選手練習	◎選手練習
26	27	28	29	30	31	
みゆきがはらSS 朝練クラブ						
			☆ラン PM7:00~8:30		★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30	
					◎選手練習	

ゴミ拾いランニング!
* 6:00みゆき出発

※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！乳幼児は保護者入水で利用可(乳幼児無料)小学生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)
☆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！

♪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://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:渡辺) 電話090-4053-0610 メール u_murakamijuku@yahoo.co.jp

宇都宮 村上塾 年間スケジュール(2012年3月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会等	備考
2/29~3/11		ニュージーランド合宿	
3/17(土)	ゴミ拾いランニング		
3/17(土)	スターティングパーティ		
3/25(日)		ワールドカップムルラバ【オーストラリア】(菊池・椿)	
3/26~31		宮古島合宿	
4/4~8		アジア選手権【千葉県・館山】	

(決定のもののみ記載)