

# 宇都宮ブレイブ村上塾 練習会&イベントスケジュール(09年4月)

月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	
※1~3日は短期講習のため6:00~7:30までの利用時間になります。		みゆきがはらSS 朝練クラブ				村上塾イベント ゴミ拾いランニング! *6:30みゆき出発	目指せ宮古島練習会! (午前:スイム 午後:バイク+ラン) 7時みゆきSS集合 会員無料・会員外有料 *要申込み
			♪エンジョイチーム 練習会	♪エンジョイチーム 練習会	★ランam6:30~7:00 ★スイムam5:00~7:30 ♪エンジョイチーム練習会		
			☆夜桜ラン PM7:00~8:30	※レッスンは7:00~7:30 になります。	◎選手練習		
6	7	8	9	10	11	12	
みゆきがはらSS 朝練クラブ							
♪エンジョイチーム 練習会			♪エンジョイチーム 練習会	♪エンジョイチーム 練習会	★ランam6:30~7:00 ★スイムam7:15~9:30	◎選手練習	
			☆ラン 村上指導 PM7:00~8:30		◎選手練習		
13	14	15	16	17	18	19	
みゆきがはらSS 朝練クラブ				朝練クラブは遠征中のためお休みとさせていただきます(17~21)			
♪エンジョイチーム 練習会			♪エンジョイチーム 練習会	♪エンジョイチーム 練習会		宮古島大会 (村上・菊池・細田・園分)	
			☆ラン PM7:00~8:30				
20	21	22	23	24	25	26	
みゆきがはらSS 朝練クラブ							
♪エンジョイチーム 練習会			♪エンジョイチーム 練習会	♪エンジョイチーム 練習会	★ランam6:30~7:00 ★スイムam7:15~9:30	WC石垣島大会(椿)	
			☆ラン PM7:00~8:30		◎選手練習		
27	28	29	30	ホームページ→ <a href="http://www.010.upp.so-net.net.jp/m-j/">http://www.010.upp.so-net.net.jp/m-j/</a> チームブログ→ <a href="http://murakamijuku.blog.shinobi.jp/">http://murakamijuku.blog.shinobi.jp/</a>			
♪エンジョイチーム 練習会	みゆきがはらSS 朝練クラブ	プールメンテナンスのためお休みになります	☆ラン 村上指導 PM7:00~8:30				

ぜひ御覧  
ください♪  
楽しい情報  
満載☆

※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。)

## 《練習会のレベル・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) *土曜は下記★スイム参照	みゆきがはらSS	火・木は6:10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・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	PM7:00~8:30	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	AM6:30~7:00	みゆきがはらSS(駐車場出発)	選手達と一緒に5kmをゆつくりJogしましょう。
★スイム	AM7:15~9:30	みゆきがはらSS	7:30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! その後は選手達の泳ぎを見ながら自主練習!

※ ☆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) 090-4833-1725(渡辺) メール kooji@tf7.so-net.net.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 楽しく体を動かすことが大好きな仲間達が、バイク・ラン・ウォーキング♪など、四季おりおりの季節を感じながら、その日の各自の体調や気分ですらに日中練習しています。参加したい種目のみの参加でもOKです。また都合の良い時間のみ参加することもOKです。どなたでもウエルカムの自主的な練習会ですので、興味のある方は、担当:林まで事前に連絡し、ご確認ください。090-4227-0033(林) メール you-you.425@ezweb.ne.jp  
 毎週日曜は『アン死してんしゃの社』主催のバイク練習会『ルンルンコース』(初心者歓迎)に参加しています!8時出発です!担当:林(上記)

◆イベント情報! …… 4月4日「ゴミ拾いランニング!」am6:30みゆき出発! 4月5日「目指せ宮古島練習会!」\*要申込  
 ◆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 090-4833-1725(担当:渡辺) メールkooji@tf7.so-net.net.jp HP <http://www.010.upp.so-net.net.jp/m-j/>