

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9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				♪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am7:00~9:30	
			★ラン PM7:00~8:30			
7	8	9	10	11	12	13
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	世界選手権 オーストラリア (菊池・細田)		世界選手権 オーストラリア (椿)
			★ラン PM7:00~8:30		デザイナーズフェスティバル! (宇都宮) 村上塾紹介を展示	
14	15	16	17	18	19	20
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am7:00~9:30	◎選手練習
			★ラン PM7:00~8:30		◎選手練習	
21	22	23	24	25	26	27
	朝練クラブ お休み		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
	村上塾トレーニングキャンプ		♪エンジョイチーム練習会			新潟国体 (監督:村上 選手:金田一)
			★ラン PM7:00~8:30			
28	29	30	みゆきがはらSS 朝練クラブ			
			ホームページ→ http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-i/	チームブログ→ http://murakamijuku.blog.shinobi.jp/		
			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	AM7:00~9:30	みゆきがはらSS	7:00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.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	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主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、担当まで事前に連絡し、ご確認ください。担当:【土日:090-4227-0033(林)】【木:090-1435-1024(深谷)】 毎週日曜は『アンレスじてんしゃの社』主催のバイク練習会「ルルルコース」(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！…………… 9月5日「ゴミ拾いランニング！」

◆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 090-2224-4061(担当:村上) メールkooji@tf7.so-net.ne.jp HP <http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-i/>

宇都宮ブレイブ村上塾 年間スケジュール(09年9月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
9/5 (土)	ゴミ拾いランニング		
9/11 (金)		世界選手権ゴールドコースト(菊池、細田)オーストラリア	
9/13 (日)		世界選手権ゴールドコースト(椿)オーストラリア	
9/13 (日)		全国中学生大会、高校生大会(生田目、細田、寺崎) 東京都	
9/12・13 (土日)	デザイナーズフェスティバル		村上塾紹介を展示します。
9/22(火)・23(水)	村上塾秋キャンプ		当初予定の9月21(月)22(火)から変更。春と同じく宇都宮開催。
9/27 (日)		新潟国体 新潟県	
10/10 (土)	ゴミ拾いランニング		
10/18 (日)		日本選手権お台場(菊池、椿)東京都	
11/7 (土)	ゴミ拾いランニング		
11/8 (日)	アイアンマン10		