

宇都宮ブレイブ村上塾 練習会&イベントスケジュール(2010年7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am6:20~6:50 ★スイムam7:00~9:00	コンチネタルセヶ浜大会 (菊池・椿・梶田・国分)
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			WCホールテン オランダ (菊池) コンチネタル蒲郡 (椿・梶田)
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am6:20~6:50 ★スイムam7:00~9:30	★スイムam7:00~9:30
					◎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am6:20~6:50 ★スイムam7:00~9:30	★スイムam7:00~9:30
					◎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			

ゴミ拾いランニング!
*6:20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7:05から45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 *雨天時中止	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	AM6:20~6:50	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	AM7:00~9:30	みゆきがはらSS	7:05から45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://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

宇都宮ブレイブ村上塾 年間スケジュール(2010年7月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
7/11 (日)		ワールドカップ【オランダ・ホールテン】(菊池) コンチネンタルカップ蒲郡大会(椿・梶田)	
7/17 (土)	ゴミ拾いランニング		
8/1 (日)		ジュニア日本選手権	
8/28(土)29(日)	ジュニアサマーキャンプ		
9/5 (日)	マロニエ大会		
9/12 (日)	デザインライフ		
9/8-12		世界選手権【ハンガリー・ブダペスト】	
9/18(土)19(日)	トレーニングキャンプ秋		
10/17 (日)		日本選手権	

(決定のもののみ記載)