

## ■ トライアスロン

練習日	時間	練習内容
金曜日	20:30~21:30	泳法を中心としたスイム練習 (T.I.スイム)
日曜日	10:00~11:30 12:00~13:00	ランキング(10km~20km) 2,000m~3,000mの水泳練習

## ■ トライアスロン練習予定

### 2017年2月

日程	時間	日程	時間
3日(金)	休館日	5日(日)	休館日
10日(金)	20:30~21:30	12日(日)	競技会引率のため自主練習です。
17日(金)	20:30~21:30	19日(日)	競技会引率のため自主練習です。
24日(金)	20:30~21:30	26日(日)	10:00~11:30 ラン 12:00~13:00 スイム

### 2017年3月

日程	時間	日程	時間
3日(金)	20:30~21:30	5日(日)	10:00~11:30 ラン 12:00~13:00 スイム
10日(金)	20:30~21:30	12日(日)	10:00~11:30 ラン 12:00~13:00 スイム
17日(金)	20:30~21:30	19日(日)	10:00~11:30 ラン 12:00~13:00 スイム
24日(金)	20:30~21:30	26日(日)	10:00~11:30 ラン 12:00~13:00 スイム

2017年 2月 10日現在の予定です。