

NSIトライアスロンスクール スケジュール 2011年12月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thr	Fri	Sat
11/27 休み	11/28	11/29 6:15~ Swim	11/30 6:15~Swim 19:00~ Run (インターバル走)	12/1	12/2 6:15~Swim 17:30~ Run 19:00~ Swim	12/3
12/4 7:00~ Swim	12/5	12/6 6:15~Swim 17:30~ Bike 19:00~ Swim	12/7 6:15~Swim 17:30~ Run 19:00~ Swim	12/8	12/9 6:15~Swim 17:30~ Bike 19:00~ Swim	12/10 Party!Party! (忘年会) 18:00~
12/11 7:00~ Bike ローラー インターバル	12/12	12/13 6:15~Swim 17:30~ Run 19:00~ Swim	12/14 6:15~Swim 17:30~ Bike 19:00~ Swim	12/15	12/16 6:15~Swim 17:30~ Run 19:00~ Swim	12/17
12/18 舞州駅伝のため 休み	12/19	12/20 6:15~Swim 17:30~ Bike 19:00~ Swim	12/21 6:15~Swim 17:30~ Run 19:00~ Swim	12/22	12/23 6:15~Swim 17:30~ Bike 19:00~ Swim	12/24
12/25 7:00~ Swim	12/26	12/27 6:15~Swim 17:30~ Run 19:00~ Swim	12/28 6:15~Swim 17:30~ Bike 19:00~ Swim	12/29 NSI休業 (1/4まで)	12/30 NSI休業 (1/4まで)	12/31 NSI休業 (1/4まで)

* 急遽変更になる可能性があります。スクールホームページ、掲示板などで発表します。 ホームページ <http://nishiuchi.net/> 掲示板 <http://blueoceans.jp/>
 バイク練習は室内でローラー練習で行い、予約制を取ります。ローラー台はレンタル 200円で使用で来ますが、数に限りがありますので前日までローラー台のご予約もお願いします。
 レンタル予定台数に達し次第、受付終了します。ローラー台の持ち込み可能です。バイク、ラン参加の場合はスポーツ保険にご加入頂きます。

毎月行っている特別講義は、Party!Party!開催のため今月はお休みです。