

# アイレクス トライアスロン スクール



**ilex**  
SPORTS LIFE



アイレクスブランドで愛知県内**28**店舗を展開中!

私たちと一緒にトライアスロンを楽しもう!

効果的なトレーニングで大会出場&完走を目指し、トライアスロンを通じて、自分を超越の喜びと生涯楽しめるスポーツの魅力とを全力で伝えます!

各地で行われる大会に向けて仲間とともに日々練習に励んでいます。スクールはアットホームな雰囲気の中、きっとこれまでに出会えない自分に出会えるはずですよ!



校長 谷 新吾

- 【主な戦績】
- 全日本トライアスロン皆生優勝3回
  - 全日本トライアスロン宮古島優勝1回
  - 伊良湖トライアスロンAタイプ優勝9回
  - Ironman世界選手権(Kona)  
日本人コースレコードホルダー  
その他入賞多数

未経験者から上級者まで  
どなたでもチャレンジ  
いただけます!

コーチ 一本松 静香

- 【主な戦績】
- 全日本トライアスロン皆生女子総合5位
  - 全日本トライアスロン宮古島女子総合3位
  - 伊良湖トライアスロンAタイプ女子総合3位
  - Ironman70.3世界選手権年代別6位  
その他入賞多数

特別入会  
キャンペーン

12月4日(金)まで

事務  
手数料

通常:4,400円

0円

※キャンペーンの適用は6ヶ月以上の在籍が必要です。  
※対象店舗は豊橋ミラまち店、GRANDE 店、田原店になります。

体験随時受付中! 12/4(金)まで

1日  
体験料 500円  
通常:1,650円 (税込550円)

さらに春日井で!

トライアスロンスクール体験会開催!

日時 10/11(日)8:00~12:00

場所 アイレクススポーツクラブ春日井 定員 20名  
〒486-0851 春日井市篠木町7-43-6

料金 会員 1,500円(税込1,650円) 会員外 2,000円(税込2,200円)

お申し込み・お問い合わせは春日井店(0568-37-2001)まで。

アイレクス スポーツライフ 株式会社

〒442-0888 愛知県豊川市千歳通4-18アイレクステラス内 TEL:0533-80-7807

アイレクス

検索



## ● レッスン紹介



SWIM

トライアスロンはスイムからスタートです。体力を残して次のバイクやランにつなげるために効率の良い泳ぎを練習します。レース本番は、海や川を泳ぐので普段の練習から波や潮の流れを想定し、コースロープを外しての長距離スイムやウェットスーツを着用して練習。夏シーズンは伊良湖トライアスロンの会場などで海練習を開催しています。



BIKE

競技時間が最も長いバイクは「楽に・速く・長く」を目指して練習します。初心者の方は基本的な乗り方一つ一つからサポートするので安心して参加できます。コースは平地、ヒルクライム、周回など季節や気候により多彩に設定。実戦練習としてデュアスロンやタイムトライアルも行っています。雨天悪天候の時は、施設スタジオで屋内練習ができるので安心安全です。



RUN

トライアスロンの最後はランニング。2種目が終わったところで身体のダメージも最大です。省エネで走り切るために軸がぶれないバランスの良い走り方を練習します。秋・冬はゆっくり長く走れる持久力トレーニングとフォーム修正のペーストレーニング。春・夏はスピード強化とレースシミュレーションにインターバル練習を行います。

## ● レッスンスケジュール

|     | 土曜日             | 日曜日                                  | 月曜日                                  | 火曜日                                   | 水曜日                                  | 木曜日                                 | 金曜日 |
|-----|-----------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| 東三河 | 豊橋校<br>(豊橋ミラまち) |                                      |                                      |                                       |                                      | スイム<br>19:30~20:30<br>定員:30名 担当:一本松 |     |
|     | 田原校             | ALL<br>9:00~17:00<br>定員:30名 担当:谷・一本松 |                                      | スイム<br>19:00~20:00<br>定員:15名 担当:熊谷    |                                      |                                     |     |
|     | 豊川校<br>(GRANDE) | ALL<br>8:30~16:30<br>定員:30名 担当:谷・一本松 | ALL<br>8:30~16:30<br>定員:30名 担当:谷・一本松 | スイム<br>19:30~21:00<br>定員:30名 担当:谷・一本松 | スイム<br>6:30~8:00<br>定員:30名 担当:谷・一本松  |                                     |     |
|     |                 | バイク<br>8:30~16:30<br>定員:10名 担当:谷     | バイク<br>8:30~16:30<br>定員:10名 担当:谷     |                                       | ALL<br>8:30~16:30<br>定員:30名 担当:谷・一本松 |                                     |     |
|     |                 |                                      |                                      |                                       | ラン<br>19:00~20:00<br>定員:30名 担当:谷     |                                     |     |

※「ALL」とはスイム、バイク、ランの3種目をまとめて実施するクラスです。※「ALL」と「バイク」クラスが同日開講時のみ、「ALL」クラスの定員は20名となります。

## ● 会員区分と料金表

| 月回数  | 利用回数制限 |     | 月会費                 |
|------|--------|-----|---------------------|
|      | ラン・スイム | ALL |                     |
| 月4回  | 4      | 0   | 8,650円(税込 9,515円)   |
|      | 2      | 2   | 10,650円(税込 11,715円) |
|      | 0      | 4   | 12,650円(税込 13,915円) |
| 月8回  | 8      | 0   | 12,650円(税込 13,915円) |
|      | 4      | 4   | 14,650円(税込 16,115円) |
| 月12回 | 8      | 4   | 18,650円(税込 20,515円) |

レッスン日なら受講施設が利用可能  
温浴施設やジム・プールも使えます!

田原校 豊橋校

アイレックスのフィットネス会員なら

月会費 お得に  
最大 **3,000円引き!** 通えます!

※回数内であれば、どの施設でもご参加いただけます。

### ● 登録手数料と年会費

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| 登録手数料          | 4,000円<br>(税込4,400円) |
| 年会費<br>(保険料含む) | 2,150円<br>(税込2,365円) |

### ● 入会資格

男女問わず18歳以上(高校生は不可)  
※未成年の方は保護者の同意が必要です

### ● 必要能力

|     |              |
|-----|--------------|
| スイム | 25m以上泳げる方    |
| バイク | 30分以上続けて走れる方 |
| ラン  | 特に条件はありません   |

### ● ご入会に必要なもの

- 会費2ヶ月分
- 本人確認書類  
運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど
- 金融機関届出印  
※利用開始月を含む2ヶ月分の料金・登録料など初期費用をクレジットカードにてお支払いいただきます。

トライアスロン  
スクールHPは  
コチラ▶



まずはお気軽に  
お問い合わせを!



〈問い合わせ先〉

アイレックススポーツクラブ GRANDE+24

〒442-0029 愛知県豊川市末広通3-45-1 tel.0533-84-0700

WEB  
問合せは  
コチラ▶

