

トライアスロン ビギナーさん大募集！



第3回

やってみよう!

ゆるゆる

トライアスロン

トライアスロンをもっと身近に、もっと楽しく!
ちょこチャレ(ちょこっとチャレンジ)&初めての一步を応援します!

自転車
不要!

日時

11月29日 日 8:30~12:00

定員

20名

料金

クラブ会員

2,200円(税込)

クラブ会員外

3,300円(税込)

※お支払いは、当日(11/29)、クレジットカード、電子マネー、口座振替のいずれかでご精算ください。

スケジュール・内容

8:30~9:15	GRANDEプール	スイム	蹴伸びの姿勢で浮く感覚を覚えます。
9:45~10:30	桜ヶ丘公園	バイク(※)	自転車の正しいポジションでの乗り方を学びます。
11:00~11:45		ラン	まずはゆっくりウォーキングから始めます。

※雨天時は、バイク練習は中止させていただきます。

監修・指導

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

指導

一本松 静香



【2026年戦績】

・アクアスロンin小野浦
アスリートの部女子優勝
・全日本トライアスロン皆生
Aタイプ 女子総合6位
・伊良湖トライアスロン
Aタイプ 女子総合5位

申込方法

フロントにて11月18日(水)までにお申し込みください。

アイレクス トライアスロン スクール