

日	1	2	3	4	5	6	7
SWIM				あづま集合 10:00 初詣		あづま ラン 9:30~	スキー体験予定
BIKE				練習初め スイム 12:00~14:00		スイム 13:30~15:30	
RUN							
備考	菊池:ナショナルチーム合宿						
日	8	9	10	11	12	13	14
SWIM			あづま 18:30~20:30	あづま 18:30~20:30		あづま バイクラン 9:30~	ジュニア普及教室4回 バイク 9:00~12:00
BIKE			16:30~バイク練習 駐輪場 ローラー台	17:00~ラン練習 ランバル		スイム 13:30~15:30	チーム練習:スイム 13:30~15:30
RUN							
備考	菊池選手:マレーシア合宿(~22日)					蓮沼:センター入試業務	蓮沼:センター入試業務
日	15	16	17	18	19	20	21
SWIM			あづま 18:30~20:30	あづま 18:30~20:30		あづま バイクラン 9:30~	あづま ラン 9:30~
BIKE			16:30~バイク練習 駐輪場 ローラー台	17:00~ラン練習 ランバル		スイム 13:30~15:30	スイム 13:30~15:30
RUN							
備考							
日	22	23	24	25	26	27	28
SWIM			あづま 18:30~20:30	あづま 18:30~20:30		スタートミーティング 集合16:00 受付17:30 午後18~20:30 場所 ローレン&リーフ福島店 福島市栄町1-1 福島駅西口 パワーシティーピボット ☎ 024-522-0111 会費 5,000円	ジュニア普及教室5回 スイム 9:00~12:00
BIKE			16:30~バイク練習 駐輪場 ローラー台	17:00~ラン練習 ランバル			チーム練習:ラン 13:30~15:30
RUN							
備考							