

## 春のスクール合宿 in 千葉

- 日時 2019年3月23日(土)～3月24日(日)
- 開催地/宿泊先 リソル生命の森 千葉県長生郡長柄町周辺 / リソル生命の森  
[ 〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野521-4 TEL:0475-35-3333 ]
- 集合時間/場所 09時30分 /リソル生命の森(日本エアロビクスセンター) ※JR誉田駅より送迎バスあり
- 定員/最小催行人数 30名(最小催行人数20名)
- 内容 バイク&ランの強化を軸に、2日間でみっちりバイク乗り込みを行います。  
3/23 バイク周回練習(80km～110km)、クロカン走  
3/24 朝スイム(2000m～3000m)、バイクロングライド(100km～120km)
- 申込方法 メール、FAXにて受付をします。その際に必ず、  
【氏名・生年月日・電話番号・緊急連絡先・メールアドレス・所属クラブ】  
をお伝え下さい。また、メールでのお申し込みの場合、誓約書は当日必ずご提出下さい
- 参加費(税込) ◆ 一般会員…24,000円、 ◆ 学生会員…22,000円、 ◆ ビジター参加…26,000円  
◆ 日帰り参加…8,000円、 ◆ 日帰り参加(夕食付き)…11,000円  
※指導費と1泊2食(朝・夕)の料金です  
※宿泊のシングル利用は +4,320円 で可能ですが部屋数にかぎりがあります。  
ご要望の方は忽那までご連絡ください。  
⇒申込締切り日前に、下記指定口座へお振込みください。
- 締切り **2019年3月10日(日)** ※参加費のご入金をもって、申込完了と致します
- 振込先口座 三菱UFJ銀行 田無支店 (普通)0288736 [口座名義]ユウゲンガイシヤケンズ
- 雨天の場合 悪天候等の場合、バイクプログラムはローラー台プログラム&室内でのエクササイズに変更致します
- 参加費の返金 締切前のキャンセル…全額返金 締切後のキャンセル…返金なし  
※振込みにて返金を希望される場合は、振込み手数料を差し引いた金額を返金致します

お申し込み先

有限会社ケنز 担当: 忽那 静香  
〒188-0013 東京都西東京市向台町2-14-37 A&A西東京SC内  
TEL: 042-468-3541 FAX: 042-468-3549  
E-mail: info@teamkens.co.jp

キリトリ

### 2019 チームケنز・青山トライアスロン倶楽部合同 春のスクール合宿 in 千葉 誓約書

氏名		携帯電話	
E-mail		生年月日	
緊急連絡先	氏名(続柄):	電話番号:	
所属クラブ	西東京・成増・新宿・青山トライアスロン倶楽部・ビジター		

私は、本イベントに参加するに当たり、自身の健康管理と自転車の整備を完全に済ませています。  
私は自転車の練習中に事故等に遭う危険性を十分に理解しており、自己責任の下に参加します。  
私はイベント中の負傷・事故遭遇・あるいは発病に対し、適切な処置が施されることに異議申し立てをいたしません。  
また、その処置方法及び結果に対しても異議を申しません。肖像権に関して、チームHP及びSNSなど、主催者側の広報利用を認めます。広報利用を認められない場合は、事前申告いたします。

参加者自筆署名捺印

(印)

2019年 月 日

春合宿 スケジュール

3月23日(土) 合宿1日目

	初級班	中・上級班
9:30	集合、受付、オリエンテーション	
10:00	バイクトレーニング開始(周回コース)	
12:30	昼食(コンビニにて)	
	基礎技術練習後、周回へ	バイクトレーニング再開
15:30	バイク終了、ランニングへ	
16:00		バイク終了、ランニングへ
16:45	ランニング終了	
17:15		ランニング終了
17:30	ストレッチ講習会(任意)	
18:30	夕食(ホテルにて)	
20:00	フリータイム	ストレッチ講習会(任意)

3月24日(日) 合宿2日目

	初級班	中・上級班
6:00	スイムトレーニング開始	
7:00	スイムトレーニング終了	
7:30	朝食(ホテルにて)	
9:00	チェックアウト	
9:30	バイクトレーニング開始	
	九十九里までの往復約100km	中級: 銚子方面へ往復約120km
15:00	バイクトレーニング終了	上級: 銚子方面へ往復約130km
15:30		バイクトレーニング終了
16:00	解散予定	

※1日目のバイクコースは、1周10kmの緩やかな起伏のある周回コースです。

※初級班は昼食後、コーナリングや基礎技術を練習します。

※2日目はロングライドです。初級、中級、上級に分かれて走ります。