

## 西海市トライアスロン協会定期練習会 開催要項

- 1 イベント名称 定期練習会
- 2 日 時
  - ① 毎週土曜日 08:00～10:00（西海市内）主にバイク
  - ② 毎週土曜日 15:30～17:00（ビート SC 本部）
  - ③ 毎週日曜日 8:00～11:00
- 3 場 所
  - ① 西海市内周回コースバイク練習
  - ② スイム：崎戸臨海公園・柳が浜臨海公園・ビート SC）  
・西海市大瀬戸総合運動公園（ふれあいプール）7月～9月
  - ③ 基本バイクは川内波止場（実相寺）
  - ④ぶらっと SAIKAI 店 ※駐車場発着
- 4 主催団体 西海市トライアスロン協会
- 5 主 管 西海市トライアスロン協会
- 6 後援団体 （一社）長崎県トライアスロン協会
- 7 参加要件 TRIJ 登録者及び TRIJ 会員外も可
- 8 参加費 0円～1000円（プール使用料等は実費負担）
- 9 内容・スケジュール
  - ① 海スイム補強トレーニング及びラン 5～6 km
  - ② 自転車スキル練習
  - ③ スイム 2～3 km
  - ④ バイク 50～60 km
- 9 連絡先 氏名： 石崎 義信  
電話： 090-8353-1732  
メール： ishizakiyoshinobu@gmail.com
- 10 申込方法 自由参加  
石崎義信 facebook にて案内