

# TRASOL2020年4月日程表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
swim	swim	swim 6:00~8:00	swim	swim 6:00~8:00	swim 6:00~8:00	デュアスロン
bike	bike	bike	bike	bike	bike 9:00~11:00	
run	run	run 19:00~20:15	run	run	run 11:00~12:00	
6	7	8	9	10	11	12
swim	swim 6:00~8:00	swim 6:00~8:00	swim	swim 6:00~8:00	swim 6:00~8:00	デュアスロン
bike	bike	bike	bike	bike	bike 9:00~11:00	
run	run	run 19:00~20:15	run	run	run 11:00~12:00	
13	14	15	16	17	18	19
swim	swim 6:00~8:00	swim 6:00~8:00	swim	swim 6:00~8:00	swim 6:00~8:00	デュアスロン
bike	bike	bike	bike	bike	bike 9:00~11:00	
run	run	run 19:00~20:15	run	run	run 11:00~12:00	
20	21	22	23	24	25	26
swim	swim 6:00~8:00	swim 6:00~8:00	swim	swim 6:00~8:00	swim 6:00~8:00	デュアスロン
bike	bike	bike	bike	bike	bike 9:00~11:00	
run	run	run 19:00~20:15	run	run	run 11:00~12:00	
27	28	29	30			
swim	swim 6:00~8:00	swim 6:00~8:00	swim	swim	swim	
bike	bike	bike	bike	bike	bike	
run	run	run 9:00~10:30	run	run	run	

\* 変更の場合はご連絡いたします。

\* コロナウイルスの影響で桃園市民プールの再開が決まっておりません。再開次第利用する予定にしています。

\* 日曜日は毎週デュアスロンを行う予定です。

**まずは健康第一。運動・栄養・休養をバランスよく自己管理しましょう。**