TRASOL対面トレーニング・週間スケジュール(夏季)

時刻	月	火		水		木	金		土		日	
		一般・学生	キッズ	一般・学生	キッズ	一般・学生	一般・学生	キッズ	一般・学生	エリート	一般・学生	エリート
6:00		スイム (スキル・SP)		スイム (有酸素)					スイム (AT)		バイク・ラン (デュアスロン)	
7:00												
8:00												バイク・ラン (デュアスロン)
9:00									バイク (スキル・有酸素)			
10:00											スイム (OWS)	スイム (OWS)
11:00									ラン (有酸素)			
12:00											初心者教室 (不定期)	

時刻	月	火		水		木	金		土		日	
		一般・学生	キッズ	一般・学生	キッズ	一般・学生	一般・学生	キッズ	一般・学生	エリート	一般・学生	エリート
17:00									オンライン			
									(別料金)			
	オンライン			陸トレ								
	(別料金)				ラン				オンライン			
18:00				バイク	(スキル)				(別料金)			
	オンライン	スイム	スイム	(ローラー)		スイム		スイム				
	(別料金)	＊中高生のみ	(IMスキル)			(SP持久)		(SP持久)				
		キッズ合同					スイム					
19:00							(スキル)					
				ラン								
				(インターバル)								
20:00												