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	
		エイジ・学生	キッズ	エイジ・学生	キッズ	エイジ・学生	エイジ・学生	キッズ	エイジ・学生	エリート	エイジ・学生	エリート
6:00												
		スイム		スイム					スイム			
		(スキル・SP)		(有酸素)					(AT)			
											バイク・ラン	
7:00											(デュアスロン)	
8:00												
												バイク・ラン
9:00												(デュアスロン)
									バイク			
									(スキル・有酸素)			
10:00						オンライン	オンライン					
						(別料金)	(別料金)					
11:00											スイム	スイム
									ラン		(OWS)	(OWS)
									(有酸素)			
12:00												
											初心者教室	
											(不定期)	

17:00												
				陸トレ								
					ラン							
18:00	オンライン			バイク	（スキル）		＊中学生のみ					
	（別料金）	スイム	スイム	（ローラー）		スイム	18:00～19:15	スイム				
		＊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												