

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年6月

	SRMのんびりショートコース ビギナーや時間のない方におすすめです。ショップスタッフがかならず伴走します。 距離は40km前後	SRMミドルでフィットネスコース ちょっと自転車に慣れてきた人やツーリング指向の人向けです。	SRMみっちりロングコース 健脚向け、トレーニング的な走りをしてほしい人向け
2日	藤下さんがショートコース担当します。ショートコースをもう卒業したい中級者向けとなります。 コース、距離はメンバーにより変わります。 ショップ集合 8:30 往復距離 50km位 ショップ帰着 12:00頃	有志の皆さんでコースを決めて下さい	有志の皆さんでコースを決めて下さい
9日	サカマのゆるふわサイクリング 『速く走ることもいいけど、たまにはのんびり走っていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ そろそろ梅雨の季節? 天気の良い日はなるべく走りた季節です。コースは平沢コースです。平沢官衙遺跡を目指して走ります。平坦中心の約35kmのコースで坂はほとんどありません。23km/h前後の速度で走るビギナー向けライドです。高い湿度・気温とが予想されるので補給や発汗対策はお忘れなく! ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 11:00過ぎ	藤下さんのミドルコースマジカルミステリーツアーあります ショップ集合 8:30 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
16日	マツナガののんびりビギナーズライド! ロードバイクビギナー向けサイクリング 梅雨入り前の貴重な時間を楽しみましょう! コースは筑波北部周遊コースです。坂はほとんどありません。途中コンビニ休憩あります。23km/h位のゆったりとしたスピードで走ります。 ショップ集合 8:30 距離40km前後 帰着11:00頃	藤下さんのミドルコースマジカルミステリーツアーはお休みです。	有志の皆さんでコースを決めて下さい
23日	藤下さんがショートコース担当します。ショートコースをもう卒業したい中級者向けとなります。 コース、距離はメンバーにより変わります。 ショップ集合 8:30 往復距離 50km位 ショップ帰着 12:00頃	有志の皆さんでコースを決めて下さい	有志の皆さんでコースを決めて下さい
30日	サカマのゆるふわサイクリング 『速く走ることでもいいけど、たまにはのんびり走っていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ 雨にも負けず暑さにも負けず。梅雨真っただ中ですが、天気が良ければ走りましょう! コースはがりんとう饅頭コースです。筑波山麓のがりんとう饅頭屋さんを目指します。平坦中心ですが小さな坂がいくつかある40km前後のコースです。23km/h前後の速度で走るビギナー向けライドです。 ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 11:00過ぎ	藤下さんのミドルコースマジカルミステリーツアーあります ショップ集合 8:30 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい

★今月のイベント&とくとく情報!