

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2019年7月

	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>
7日	<p>藤下さんがショートコース担当します。今回は初心者向けコースとなります。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</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
14日	<p>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☆ そろそろ梅雨も終わり？なこの季節。雨が降らないことを祈って走りましょう！コースはかりんとう饅頭コースです。筑波山ふもとのか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がある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</p>	<p>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。</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
21日	<p>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 この頃には、変形性頸椎症が良くなっているのを祈っています。良くなっていたら走ります！もし良くなかった場合は、変更の可能性があります。ご了承下さい。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</p>	<p>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</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>
28日	<p>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</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>	<p>有志の皆さんでコースを決めて下さい</p>

★今月のイベント&とくとく情報！