

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2020年1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
5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 あけましておめでとうございます！本年もよろしく願いいたします。！初走りで。コースは小町の里コースの予定です。途中初詣スポットに寄る予定です。坂が少しあります。途中コンビニ休憩あります。23km/h位のまったりとしたスピードで走ります。 ショップ集合 9:00 距離40km前後 帰着11:30頃	藤下さんのミドルコースマジカルミステリーツアー —お休みです。	有志の皆さんでコースを決めて下さい
12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☆ 2020年最初のサカマSRMです！コースはいちごコースです。いちご農園さんに美味しいいちごを食べに行きます♪平坦中心約40kmのコースを23km/h前後の速度で走ります。お正月で増えてしまった体重を落とすにもほんの少しのあま〜い刺激は必要です！寒さに負けずに走りましょう！ ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 11:30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 —お休みです。	有志の皆さんでコースを決めて下さい
19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 寒さも本番の季節ですね。しかし、冬の走り込みが、春先からの調子の良さにつながります。おっくうがらずに走り出しましょう！コースは筑波北部周遊です。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位のまったりとしたスピードで走ります ショップ集合 9:00 距離40km前後 帰着11:30頃	藤下さんのミドルコースマジカルミステリーツアー —お休みです。	有志の皆さんでコースを決めて下さい
26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☆ そろそろ最も寒さの厳しい季節。今日も負けずにサイクリングです！コースはコロツケコースです。吉沼にあるコロツケ屋さんを目指します。平坦中心約40kmのコースを23km/h前後の速度で走ります。途中コンビニとコロツケ屋さんでの休憩があります。 ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 12:00前	藤下さんのミドルコースマジカルミステリーツアー —お休みです。	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！