

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018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たい人向け
<b>7日</b>	<b>藤下さんのショートコース</b> 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 9:00 距離:50km前後 ショップ帰着 12:30。	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
<b>14日</b>	<b>サカマのゆるふわサイクリング</b> 『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☆ 1月2回目のSRMはコロッケコースです。平坦中心の初心者向けコースで吉沼へ向かいます。23km/h前後の速度でのんびりと、風が強い場合は20km/h前後で走行します。コンビニでの小休憩とコロッケ屋さんでの休憩があります。寒さに負けずに走りに出かけましょう！ ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 12:00前	<b>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</b> ショップ集合 9:00 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
<b>21日</b>	<b>マツナガののんびりビギナーズライド！</b> ロードバイクビギナー向けサイクリング 今年松永担当の初走りで。お正月ででってしまったお腹を凹ませましょう！ また今年一年よろしくお願いたします。コースは筑波北部周遊です。坂はほとんどありません。きれいな真冬の筑波山が望めるでしょうか。23km/h前後のまったりとしたスピードで走ります。ビギナー向けロードバイクサイクリングとなります。途中コンビニ休憩あります。 ショップ集合 9:00 距離40km前後 帰着11:30頃	<b>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</b> ショップ集合 9:00 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
<b>28日</b>	<b>藤下さんのショートコース</b> 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 9:00 距離:50km前後 ショップ帰着 12:30。	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

★今月のイベント&とくとく情報！