

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2017年1月

	SRMのんびりショートコース ヒ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
8 (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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆</p> <p>2017年1発目のSRMは坂間が担当させていただきます。コースは平沢官衙遺跡を回る平坦コースです。走り初めがまだの方、SRMで初ライドと行きましょう！23km/h前後でのんびりサイクリング。初めての方もご安心下さい♪距離は40km前後で、平沢官衙遺跡での休憩があります。</p> <p>ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 11:30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 9:00 70km前後</p>	有志の皆さんでコースを決めて下さい
15 (日)	<p>藤下さんのショートコース</p> <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。</p> <p>ショップ集合 9:00 距離:50km前後 ショップ帰着12:00。</p>	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
22 (日)	<p>マツナガののんびりヒギナーズライド！ロードバイクヒギナー向けサイクリング ボクが担当の初ライドとなります。お正月で増えてしまった体重を減らすために寒風について走りましょう！。コースは筑波北部周遊です。坂はほとんどありません。23km/h前後のゆったりとしたスピードで走ります。ヒ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。</p> <p>ショップ集合 9:00 距離40km前後 帰着11:30位</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 9:00 70km前後</p>	有志の皆さんでコースを決めて下さい
29 (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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆</p> <p>段々と厳冬期に近づいてまいりました・・・が、コタツに籠っていないでサイクリングに出かけましょう！コースは・・・平坦メイン40km前後のコースを検討中です。詳細は23日の週のインフォメーションでお伝えいたします。初めての方向けのコースの予定です。途中コンビニ等での休憩を予定しています。</p> <p>ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 11:30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 9:00 70km前後</p>	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！