

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2017年4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
2 (日)	<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 8:30 距離:50km前後 ショップ帰着 12:00。	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)	<b>マツナガののんびりヒギナーズライド！</b> ロードバイクヒギナー向けサイクリング いよいよきました桜満開の季節！ 今年も恒例の桜三昧コースを走る予定です！ 昨年はダメでしたが、今年は桜のトンネルをくくれるでしょうか！？ 乞うご期待！ 23km/h前後のま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。 ショップ集合 8:30 距離40km前後 帰着11:00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 8:30 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
16 (日)	<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☆ サカマのゆるふわ花見ライドちょっと時期が遅いかもしれませんが、お花見ライドに行きましょう！旧藤沢駅からりんりんロードに入り平沢を目指します。りんりんロード沿いには桜の木がたくさんあるので残っていればお花見ライドが出来る・・・はず！コースに坂道はほとんどありません。23km/hでのんびりと。平沢官衙遺跡での休憩があります。初めての方もご安心ください♪ ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 11:00	<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 8:30 70km前後	有志の皆さんでコースを決めて下さい
23 (日)	<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 8:30 距離:50km前後 ショップ帰着 12:00。	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)	<b>マツナガののんびりヒギナーズライド！</b> ロードバイクヒギナー向けサイクリング 最高の季節へ突入です！！ 自転車のるなら今でしょ！ ということで是非走りましょう！コースは小町の里コースです。坂が少しあります。坂初体験の方ご参加下さい。 23km/h前後のま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。 ショップ集合 8:30 距離40km前後 帰着11:00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お休みです</b>	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！

4月より集合時間がサマータイム8:30となります。ご注意ください！