

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2017年6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がならず伴走します。 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
4 (日)	藤下さんのショートコース 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
11 (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 梅雨前の貴重な時間です！ 皆さん乗りましょう！！ コースは小町の里コースをよていしています。少し登り坂があります。坂の経験のない方、是非体験してみてください！ 23km/h前後のゆ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 8:30 距離40km前後 帰着11:00頃	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	有志の皆さんでコースを決めて下さい
18 (日)	藤下さんのショートコース 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
25 (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☆ 6月25日の今日はツールドつくば開催日ですね！坂は登りませんが折角なので筑波山方面へ。かりんとう饅頭を食べに走ろうと思います！コースは平坦中心、23km/h前後の速度でのんびり走る初心者向けライドです。 ショップ集合 8:30 距離 40km前後 ショップ帰着 11:00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

★今月のイベント&とくとく情報！