

# SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018年2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
4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 さびい、さびい、さびい！！ でも走ります！ さびい月のラスト月です！ 春はもうすぐそこまで来ています！ 防寒対策をバッチリして走りましょう！ コースは小町の里コースです。登りが少しあります。登り坂未経験の方体験して下さい！ 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	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	有志の皆さんでコースを決めて下さい
11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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ 『サカマのゆるふわサイクリング』 2月はじめのSRMは平坦中心の平沢コースです。筑波山を視界に入れてのサイクリング、冬ならではの透き通った風景を楽しめます！ 23km/h前後の速度で走るビギナー向けサイクリングです。 ショップ集合 9:00 距離 約37km ショップ帰着 11:30	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	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 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
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たっていいじゃない』がテーマののんびりサイクリング☆ 『サカマのがりんとうサイクリング』 筑波山麓のがりんとう饅頭屋さんへ行くのんびりサイクリングです。サクッと甘いお饅頭を食べに行きましょう！ 食べた後はカロリー消費でしっかりと走ってショップへ戻ります。23km/hの速度で走るビギナー向けサイクリングです。春までもう少し！ ショップ集合 9:00 距離 約40km ショップ帰着 11:30	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	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！