

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018年7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
1日	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
8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 梅雨真っ只中！雨雲を蹴散らして走りましょう！コースは小町の里コースを予定しています。登り坂が少しあります。坂初めての方挑戦して下さい！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 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
15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 11:30。 11:30よりワコースメカニックによるSBTM洗車講習会あります！！	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	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☆ そろそろ梅雨も終わり？な7月半ば！コースはがりんとう饅頭コースで夏前ライドを楽しみましょう！筑波山麓にあるがりんとう饅頭屋さんを目指します。平坦中心時々小さい坂のあるコースで、23km/h前後で走るビギナー向けサイクリングです。 補給ボトルをしっかりとご用意してご参加ください！ ショップ集合 8:30 距離 約40km ショップ帰着 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お休みです！	有志の皆さんでコースを決めて下さい
29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 梅雨明けしていることでしょうか！灼熱の太陽の下走りましょう！水分補給にはくれぐれもご注意ください！コースは筑波北部周遊です。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 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

★今月のイベント&とくとく情報！

7月15日 SRM終了後と夕方にワコースメカニックによるSBTM洗車講習会が開催されます！ふるってご参加下さい！詳しくはHPインフォメーションをご参照下さい！