

SPORTS BIKE TSUKUBA MATSUNAGA SRMカレンダー 2018年9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
2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
9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☆ コースは平坦の多い平沢コースです。平坦中心でほとんど坂はなく、23km/h前後の速度で走るビギナー向けコースです。平沢官衙遺跡での休憩があります。残暑を楽しみながら!?走りに出かけましょう! ショップ集合 8:30 距離 約35km 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
16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
23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サイクリングに最高の季節です!! この貴重な季節を大いに楽しみましょう! コースは筑波北部周遊です! ほとんど平坦です。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お休みです!	有志の皆さんでコースを決めて下さい
30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☆ 『食べたら走るが鉄則!?!』がテーマののんびりサイクリング! コースはがりんとう饅頭コースを今のところ予定しています。時々小さな坂のある平坦基調コースです。23km/h前後の速度で走るビギナー向けライドとなります。りんりんロード旧筑波駅での休憩があります。現在新コースを検討中なので下見が出来た場合は変更する場合がありますが、距離や走行スピードは同じで行先を調整する予定です。 ショップ集合 8:30 距離40 約km 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!