

Tachikawa Cycling School FUN



ビギナーでもわかる！

スポーツサイクルの メンテナンス講座

Lesson

- 2018年 1月13日(土) パンク修理と適正空気圧
1月20日(土) 雨上がりの洗車
2月 3日(土) 正しいネジの締め方

参加費 各回 3,500円 当日精算 定員 15名 先着順 会場 たちかわ創造舎

各回 10:00-12:00 受付開始 9:30

快適なサイクリングには、自転車のメンテナンスが必須です。スポーツサイクルのメカニズムを基礎から学び、日々の手入れや調整が自分のできるようになる連続講座を開催します。スポーツサイクル初心者でも理解しやすく、すぐに実践できる内容です。

注意事項

※雨天開催 ※ご自分の自転車と工具をご持参ください。
(自転車を持参しない場合は、レンタル車をご用意します。)

教える人

 松本 敦、日置 聡

ともに日本体育協会スポーツ指導員。
さまざまなイベントなどで小中学生や、
ビギナーの大人向けに、サイクリング指導の経験が豊富。
ボックス事務所 <https://www.facebook.com/sohobucchus>

申込方法

ウェブサイトより <http://tachikawa-sozosha.jp>

Tel. 042-595-6347 (平日 9:00 ~ 17:00)

開催前日の 17:00 まで受付 定員に達し次第、受付終了となります。

URL QR コード



たちかわ
創造舎

Tachikawa Culture Factory

割引 まとめて申込みと 10,500円 → 9,000円

1月12日(金) 17:00までに申込みください！

<http://tachikawa-sozosha.jp/>



スポーツサイクルのメンテナンス講座

ご自分のスポーツサイクル&工具を持ち込めば、個別に具体的な方法でメンテナンスのノウハウをアドバイス！
各レッスンで講師がオススメする工具も紹介し、より役立つコツを伝授します。

Lesson 1 パンク修理と適正空気圧

1月13日 (土) 10:00~12:00



身近にある工具を使いながらパンク修理を体験します。空気圧の調整では、CO2ポンプを用いたエア充填や、自分の体重にあった適正空気圧を学びます。

※替えチューブ、携帯工具やポンプをお持ちでしたら持参してください。

Lesson 2 雨上がりの洗車

1月20日 (土) 10:00~12:00



各種洗剤の特徴や使い方を理解し、水道水で洗車するコツを学びます。チェーンへの注油の仕方も学びます。

※汚れたままの愛車、使い古しの歯ブラシがありましたらご持参ください。

Lesson 3 正しいネジの締め方

2月3日 (土) 10:00~12:00



ネジが緩むと自転車の動きや音に影響が出るため、正しくネジを締めることが大事。適正トルク値を理解し、トルクレンチで正しい締め付けトルクを体感して、無理のないネジの締め方を学びます。

※携帯工具をお持ちでしたら持参してください。

協賛：トピーク



たちかわ創造舎では、スポーツサイクルを安全に楽しむためにレベル別のサイクリング・スクールを開催します。

Tachikawa Cycling School

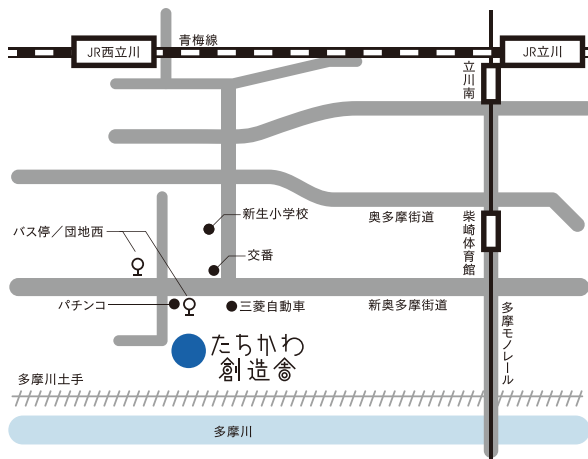
- スポーツ、街乗りを問わず、自転車の乗り方を基礎から教える【BASIC】
- テーマやグッズに注目し、自転車で遊ぶ方法を伝授する【FUN】
- レースやロングライドの経験者に向けた専門的な講座【PRO】

(お問合せ)

たちかわ創造舎

〒190-0013
東京都立川市富士見町 6-46-1
旧多摩川小学校

Tel. 042-595-6347
Fax. 042-595-6348
info@tachikawa-sozosh.jp
<http://tachikawa-sozosh.jp/>



JR 中央線・南武線・青梅線 「立川」 駅 南口
多摩モノレール 「立川南」 駅より



立川バス/富士見町操車場行
西武バス/新道福島行

●「団地西」下車徒歩 3分 (乗車時間約 7分)



自転車
輸送の場合

JR 「西立川」 駅より、多摩川へ向かって約 1.5km
多摩モノレール「柴崎体育館」 駅より西へ約 1.5km

自走の場合

多摩川サイクリングコース「たまりバー 50 キロ」に隣接
立日橋より 2.1km、多摩大橋より 1.5km

たちかわ創造舎には有料駐車場がありますが、ご来場の際はなるべく公共交通機関または自転車をご利用ください。

