

2018年4月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【3.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
						1 ☆里山クロカン 多摩丘陵【郷間】 8:30-12:00
2	3 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	4 JOG+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	5 バランストレーニ ング 合同 木場【前波】 19:00-20:30	6 スピード I & フォーム撮影 浦安【郷間】 19:00-21:00	7 駒沢ランセミ (基礎編) 駒沢【青山】 9:30-12:30	8 ☆ファルトレク 砧公園【郷間】 9:00-11:30
9	10 JOG+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	11 体幹レベルアップ (中級) 合同 木場【前波】 19:00-20:30	12 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	13	14 ◎きよなんりレー マラソン	15
16	17 柔軟性回復 リセット 合同 木場【前波】 19:00-20:30	18 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	19 JOG+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	20 スピード I & フォーム撮影 浦安【永尾】 19:00-21:00	21 坂道セミナー 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:15	22 浦安ランセミ PM:フォーム撮影&チェック 16:00 START 5kmT.T(級認定)
23/30	24 JOG+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	25 体幹レベルアップ (中級) 合同 木場【前波】 19:00-20:30	26 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	27 スピード I & フォーム撮影 浦安【郷間】 19:00-21:00	28	29 ☆草戸山トレイル 高尾【郷間】 9:00-12:00

■今月のセッション内容

RUN

【ダイナミックワークアウト】

ダイナミックストレッチ&動きづくりを中心に、ラダーやサーキットトレーニングなどで身体の動きを引き出します！

【JOG+WS】

基本JOGの後、流し(WS)を6~10本行いダイナミック&シャープな動きを作ります。

【スピード I】

100~200mのショートインターバルで、スピードが出るカラダを作ります。

コンディショニング・ケア系

【体幹レベルアップ中級(合同)】

運動をするときに重要な「肩甲骨×骨盤」のトレーニングを行います。

インナーマッスルをトレーニングして綺麗な姿勢づくりを行います。

【バランストレーニング(合同)】

バランスボールを使ったトレーニングを行います。

【柔軟性回復リセット(合同)】

コーチ・トレーナーから「カラダの硬さ」を指摘されている方は必ず参加しましょう！

*すべてのコンディショニング・ケア系セッションはチーム外参加者と合同になります。

その他

- ・千駄ヶ谷の事務所オープンは、セッション開始時間の15分前となります。
- ・浦安トラックセッションは、各自利用料をお支払いいただきます。
- ・☆はチームセッション扱いとなります。
- ・雨天、荒天時のレギュラー（平日）セッションは、フルストレッチ+スイッチ1.5になります。