

# 2021年1月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【01.06更新】

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土         | 日         |
|----|---|---|---|--|-----------|-----------|
|    |   |   |   | 1<br>冬期休業  | 2<br>冬期休業 | 3<br>冬期休業 |
| 4  | 5<br>フォーム改善<br>Jog&ラダートレ<br>千駄ヶ谷【郷間】<br>19:00-21:00   | 6<br>MST&SW<br>腹筋スペシャル<br>オンライン【郷間】<br>19:00-19:45    | 7<br>水中体幹トレ<br>浦安【佐藤】<br>18:30-20:00                    | 8<br>コーディネーション<br>トレーニング<br>オンライン【郷間】<br>19:00-19:45 | 9         | 10        |
| 11 | 12<br>スイム能力<br>向上トレ<br>オンライン【佐藤】<br>19:00-19:45       | 13<br>体幹トレーニング  | 14<br>フォーム改善<br>連動性&股関節トレ<br>オンライン【郷間】<br>19:00-19:45   | 15<br>フルストレッチ<br>オンライン【郷間】<br>19:00-19:45            | 16        | 17        |
| 18 | 19<br>コーディネーション<br>トレーニング<br>オンライン【郷間】<br>19:00-19:45 | 20<br>柔軟性<br>回復リセット<br>オンライン【前波】<br>19:00-19:45       | 21<br>MST&SW<br>肩甲骨&お尻スペシャル<br>オンライン【郷間】<br>19:00-19:45 | 22<br>スイム能力<br>向上トレ<br>オンライン【佐藤】<br>19:00-19:45      | 23        | 24        |
| 25 | 26<br>柔軟性<br>回復リセット<br>オンライン【前波】<br>19:00-19:45       | 27<br>フォーム改善<br>連動性&股関節トレ<br>オンライン【郷間】<br>19:00-19:45 | 28<br>スイム能力<br>向上トレ<br>オンライン【佐藤】<br>19:00-19:45         | 29<br>フルストレッチ<br>オンライン【郷間】<br>19:00-19:45            | 30        | 31        |

## ■今月のセッション内容

### RUN

- 【Jog&ラダートレ】 ラダートレーニングで俊敏な動きを身に付け、その後リラックスJogで走りに馴染ませます。
- 【コーディネーショントレーニング】 神経系に刺激を与える運動で、脳から体への伝達速度を早くし運動神経の改善を図ります。
- 【連動性&股関節トレ】 上半身や股関節のドリルでスムーズかつダイナミックな動きを作ります
- 【腹筋&お尻スペシャル】 THE体幹といえる腹筋に様々なメニューからアプローチをかけ、引き締まった使える腹筋を作ります。  
お尻に着目したメニューで徹底的にお尻を鍛え上げましょう！お尻を上げたい方必見です！
- 【肩甲骨スペシャル】 肩甲骨の動きをよりスムーズに、かつ使えるカラダを目指します。肩コリさんも是非参加しましょう。
- 【フルストレッチ】 会話も交えながら一緒にフルストレッチで一日の疲労を流しましょう。動きや順番の復習にもご活用ください。

### コンディショニング・ケア系

- 【体幹トレーニング】 これまで年間を通して実施してきた「体幹レベルアップ中級トレーニング」の応用プログラムとイメージしてご参加ください。
- 【柔軟性回復リセット】 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。

### SWIM

- 【スイム能力向上トレ】 スイム能力向上に必要なストレッチや体幹トレーニングを行います。
- 【水中体幹トレ】 プールにてウォーキングをしたり簡単な体幹エクサをしてランニングに活かします。リラックス効果も絶大！

### その他

- ・千駄ヶ谷事務所オープンは、セッション開始時間の15分前となります。
- ・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。
- ・オンラインセッションの参加にはZoomのインストールまたはアプリのダウンロードが必要です。
- ・参加のご連絡をいただいた方にZoomのミーティングIDとパスワードをお知らせいたします
- ・☆はチームセッション扱いとなります。