

2021年2月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【02.05更新】

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	腹筋&お尻スペシャル	柔軟性 回復リセット	コーディネーション トレーニング	スイム能力 向上トレ		
	オンライン【郷間】 19:00-19:45	オンライン【前波】 19:00-19:45	オンライン【郷間】 19:00-19:45	オンライン【佐藤】 19:00-19:45		
8	9	10	11	12	13	14
	コーディネーション トレーニング	スイム能力 向上トレ		連動性&股関節トレ		
	オンライン【郷間】 19:00-19:45	オンライン【佐藤】 19:00-19:45		オンライン【郷間】 19:00-19:45		
15	16	17	18	19	20	21
	柔軟性 回復リセット	腹筋&お尻スペシャル	スイム能力 向上トレ	フルストレッチ		
	オンライン【前波】 19:00-19:45	オンライン【郷間】 19:00-19:45	オンライン【佐藤】 19:00-19:45	オンライン【郷間】 19:00-19:45		
22	23	24	25	26	27	28
		柔軟性 回復リセット	コーディネーション トレーニング	スイム能力 向上トレ		
		オンライン【前波】 19:00-19:45	オンライン【郷間】 19:00-19:45	オンライン【佐藤】 19:00-19:45		

■今月のセッション内容

RUN

- 【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。
- 【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！
- 【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
- 【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

- 【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。

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。