

## 2021年4月 TeamAOYAMAセッションスケジュール

### [チームセッション] 参加費：5,500円(税込)

開催日	時間	担当	開催場所	内容
中止 4月29日(木→祝)	9:00~11:00	郷間	浦安	<b>5kmタイムトライアル</b> 自己ベスト更新はもちろん、現状把握やトレーニングにも是非ご利用ください。—今の方をみんなで出し切りましょう！

### [レギュラーセッション] 参加費：3,300円(税込)

開催日	時間	担当	開催場所	内容
4月7日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>ドリル+(100m×10本)×2セット</b> ランドリルでスムーズな動きを作った後、ショートインターバルを行います。スピードアップを目指す方は必須です。
4月12日(月)	17:00~18:30	前波	木場	<b>柔軟性回復リセット</b> 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。
4月12日(月)	19:00~20:30	前波	木場	<b>柔軟性回復リセット</b> 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。
4月14日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>起伏走+1km×1本(全力)</b> 赤坂御所(3.3km)を気持ちよく2周後走り、最後は神宮外苑にて1km×1本で短時間息上げを行います。
4月21日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>ドリル+(100m×10本)×2セット</b> ランドリルでスムーズな動きを作った後、ショートインターバルを行います。スピードアップを目指す方は必須です。

### [オンラインレギュラーセッション] 参加費：1,650円(税込)

開催日	時間	担当	開催場所	内容
4月9日(金)	19:00~19:45	郷間	オンライン	<b>フォーム改善 ダイナミックワークアウト</b> 大きく伸びやかなエクササイズで、体の可動域向上を目指します。固まったカラダを解し、スムーズな動きを作りましょう。
4月16日(金)	19:00~19:45	郷間	オンライン	<b>コーディネーショントレーニング</b> 神経系に刺激を与えるエクササイズで脳からカラダへの伝達速度を早くし、運動神経の改善を図ります。
4月23日(金)	19:00~19:45	郷間	オンライン	<b>フォーム改善 ダイナミックワークアウト</b> 大きく伸びやかなエクササイズで、体の可動域向上を目指します。固まったカラダを解し、スムーズな動きを作りましょう。
4月30日(金)	19:00~19:45	郷間	オンライン	<b>コーディネーショントレーニング</b> 神経系に刺激を与えるエクササイズで脳からカラダへの伝達速度を早くし、運動神経の改善を図ります。