

2021年5月 TeamAOYAMAセッションスケジュール

[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
5月12日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	坂インターバル 赤坂御所の坂道(300m)を6~10本(下りリカバリー)で、お尻刺激を入れて出カアップ!
5月19日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	スピード 500mインターバル 神宮外苑にて500mのミドルインターバルで、スピード持久カアップを目指します。
5月26日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	坂インターバル 赤坂御所の坂道(300m)を6~10本(下りリカバリー)で、お尻刺激を入れて出カアップ!

[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
5月7日(金)	17:00~17:45	郷間	オンライン	フォーム改善 ダイナミックワークアウト 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。
5月21日(金)	17:00~17:45	郷間	オンライン	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。