

## 2021年7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
7月7日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>スピード 500mインターバル 6~10本</b> 神宮外苑にて500mのミドルインターバルで、スピード持久力アップを目指します。
7月14日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>坂インターバル</b> 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!
7月20日(火)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>起伏走+800m×1~2本(全力)</b> 赤坂御所(3.3km)を気持ちよく2周走り、最後は神宮外苑にて800m×1~2本で短時間息上げを行います。
7月28日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>坂インターバル</b> 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
7月2日(金)	17:00~17:45	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。
7月16日(金)	17:00~17:45	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。