

2021年9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
9月8日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	起伏走+300m×4~6本 赤坂御所(3.3km)を気持ちよく2周後走り、その後300mインターバルで短時間息上げ&スピードアップを行います。
9月15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！
9月29日(火)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	起伏テンポ走 赤坂御所(3.3km)×3周をゆったりJogペースから入り、周回を重ねるごとに走りのテンポとペースを気持ち良く上げていきます。頑張れる方は最後にペースアップしましょう。

[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
9月3日(金)	18:30~19:15	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。
9月17日(金)	18:30~19:15	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。