

## 2021年10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
10月5日(火)	18:00~19:30	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。
10月6日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>起伏走+1km×1~2本</b> 赤坂御所(3.3km)を気持ちよく2周後走り、その後1km×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。
10月13日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>インターバル(400m+1km)×2~3セット</b> 400mと1kmを組み合わせたインターバルトレーニングで、スピード感覚&スピード持久力アップを狙います。
10月19日(火)	18:00~19:30	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。オンライン同時開催。
10月20日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>起伏テンポ走</b> 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。
10月26日(火)	18:00~20:00	前波	千駄ヶ谷	<b>下町ナイトラン</b> 夜の下町の景色を楽しみながら、キロ7分ペースで一緒に走りましょう！

### [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
10月1日(金)	18:30~19:15	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。
10月5日(火)	18:00~19:30	前波	木場 オンライン	<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。木場同時開催。