

2021年11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
11月13日(土)	9:00-12:00	郷間 前波	千駄ヶ谷	ランドリル&1kmインターバル or 2時間街中LSD(ラン&ウォーク) 郷間担当は絵画館前で動きづくりを行った後、神宮外苑周回にて1kmのインターバルを行います。 前波担当は千駄ヶ谷を起点に、歴史や観光名所を回るLSDラン&ウォークを行います。

[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
11月5日(金)	18:00~20:00	前波	木場	下町ナイトラン 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！
11月10日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	起伏走+1km×1本 赤坂御所(3.3km)を気持ちよく2周走り、その後1km×1本で短時間息上げ&スピードアップを行います。
11月16日(火)	18:00~19:30	前波	木場	柔軟性回復リセット 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。
11月17日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	インターバル(400m+1km)×2~3セット 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。
11月24日(火)	18:00~19:30	前波	木場	柔軟性回復リセット 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。

[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
11月2日(火)	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。
11月16日(火)	18:00~19:30	前波	木場 オンライン	柔軟性回復リセット 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。
11月24日(水)	18:00~19:30	前波	木場 オンライン	柔軟性回復リセット 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。
11月26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。