

2021年12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
12月26日(日)	9:00-12:00	郷間	千駄ヶ谷	イヤーエンド・リレーマラソン 神宮苑周回(1.325km)にて煩惱の数(108)にかけ108分間(1時間48分)タスキを繋ぎます! 全員リレーで走り切り、新たな年を迎えましょう!

[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
12月1日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	坂インターバル+1km×1本 赤坂御所の坂を使いお尻&心肺刺激を入れ、最後は神宮外苑で1km×1本を行い動きを確認します。
12月7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。
12月8日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	インターバル 1km×5本 1kmのインターバルでスピード持久力アップを狙います。
12月14日(火)	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!
12月22日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	起伏ビルドアップ10km 赤坂御所(3.3km)×3周を周回ごとにペースアップし、お尻&心肺刺激を入れます。

[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
12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。
12月7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。
12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。