

## 2022年1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
1月11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。
1月12日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>ヒルリピート</b> 赤坂御所の坂を使ったアップダウンの走りを繰り返しお尻&心肺刺激を入れます。
1月18日(火)	18:00~20:00	前波	木場	<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！
1月19日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>インターバル 1km×3~5本</b> 1kmのインターバルでスピード持久力アップを狙います。
1月25日(火)	17:00~19:00	前波	木場	<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！
1月26日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>起伏ビルドアップ10km</b> 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。

### [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
1月8日(土)	9:00~12:00	前波	木場	<b>2時間街中LSD(ラン&amp;ウォーク)</b> 木場を起点に、歴史や観光名所を回るLSDラン&ウォークを行います。

### [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
1月7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。
1月11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。