

## 2022年6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
6月19日(日)	9:00~12:00	郷間	新検見川or 新木場	<b>ファルトレク(東大グランドor夢の島公園)</b> 丘や森、草原などの不整地をスピードに変化をつけながら走り、スタミナ&スピード強化を行います。
6月26日(日)	8:30~12:00	郷間	高尾山口	<b>高尾山トレイルウォーク&amp;ラン</b> 山の自然と景色を楽しみながらのファンウォーク&ランで、走れるカラダづくりを行います。

### [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
6月1日(水)	18:00~19:30	前波	木場	<b>体幹レベルアップ中級(合同)</b> 運動を行う時に重要な「肩甲骨×骨盤」のトレーニングを行います。
6月7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。
6月14日(火)	18:00~19:30	前波	木場	<b>体幹レベルアップ中級(合同)</b> 運動を行う時に重要な「肩甲骨×骨盤」のトレーニングを行います。
6月23日(木)	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周走り、その後1km×1~2本で短時間息上げ&スピードアップを行います。
6月28日(火)	18:00~20:00	前波	木場	<b>体幹トレ+木場公園パークラン</b> スタジオ&木場公園で体幹トレーニングを行った後、木場公園をJogしましょう。
6月29日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>ランドリル&amp;1km×インターバル3~5本</b> 動きづくりでウォームアップを行い、1kmのインターバルでスピード持久力アップを狙います。

### [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
6月1日(水)	18:00~18:45	前波	木場 オンライン	<b>体幹レベルアップ中級(合同)</b> 運動を行う時に重要な「肩甲骨×骨盤」のトレーニングを行います。
6月7日(火)	18:00~18:45	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。オンライン同時開催。
6月14日(火)	18:00~18:45	前波	木場 オンライン	<b>体幹レベルアップ中級(合同)</b> 運動を行う時に重要な「肩甲骨×骨盤」のトレーニングを行います。