

2022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6日(日)	9:00-12:00	郷間	舞浜	ペース走15~20km 往復5kmのコースをマラソンの目標ペースで走り、ペース感覚を身に付けていきましょう。
11月26日(土)	9:00-12:00	郷間	舞浜	ペース走15~20km 往復5kmのコースをマラソンの目標ペースで走り、ペース感覚を身に付けていきましょう。

[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
11月1日(火)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	ランドリル&2km×インターバル2~4本 動きづくりでウォームアップを行い、2kmのインターバルでスピード持久力アップを狙います。
11月2日(水)	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8日(火)	18:00~19:30	前波	木場	体幹レベルアップ中級(合同) 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。
11月9日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	ビルドアップ10km(平坦コース) 神宮外苑周回(1.325km)を7kmまでマラソンペース、その後はペースアップで心肺負荷をかけていきます。
11月15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！
11月17日(木)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	起伏走+1km×1~2本 赤坂御所(3.3km)を気持ち良く2周走り、その後の1km走で動きの切り替え&コンディション把握を行います。
11月29日(火)	18:00~19:30	前波	木場	体幹レベルアップ中級(合同) 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。
11月30日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	ビルドアップ10km(平坦コース) 神宮外苑周回(1.325km)を7kmまでマラソンペース、その後はペースアップで心肺負荷をかけていきます。

[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
11月8日(火)	18:00~18:45	前波	木場 オンライン	体幹レベルアップ中級(合同) 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。
11月29日(火)	18:00~18:45	前波	木場 オンライン	体幹レベルアップ中級(合同) 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。