

## 2023年5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
5月14日(日)	9:00~11:30	青山	江戸川	<b>[BIKE]江戸川イージー&amp;"パン"ライド</b> 平均時速25kmの基礎ライド。流山のパン屋で途中休憩します。申込みは5/11(木)までにメールにて。
5月20日(土)	9:00~12:00	前波	木場	<b>歴史ラン2時間 LSD</b> 都内の歴史名所を巡るLSDラン

### [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
5月9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！
5月16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！
5月23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！
5月30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！