

2023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3日(土)	9:00~11:30	青山	江戸川	[BIKE]江戸川イージー&"パン"ライド 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6/1(木)までにメールにて。
6月17日(土)	9:00~12:00	前波	木場	歴史ラン2時間 LSD 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
6月6日(火)	18:00~20:00	前波	木場	体幹トレーニング 木場スタジオで体幹トレーニング
6月13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！
6月20日(火)	18:00~20:00	前波	木場	体幹トレーニング 木場スタジオで体幹トレーニング