

2023年9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
開催未定		青山		開催が決定次第ご案内
開催予定		前波		日程が決定次第ご案内

[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
9月5日(火)	18:00~20:00	前波	木場	体幹トレ+木場公園パークラン 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。
9月12日(火)	18:00~20:00	前波	木場	体幹トレ+木場公園パークラン 体幹トレ+木場公園パークラン
9月19日(火)	18:00~20:00	前波	木場	体幹トレ+木場公園パークラン 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。
9月26日(火)	18:00~20:00	前波	木場	体幹トレ+木場公園パークラン 体幹トレ+木場公園パークラン