

2026年1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
開催なし		青山		
1月10日(土)	10:00～13:00	前波	都内	<p>都内観光ランセッション(180分)</p> <p>キロ7分半ペースで都内を観光しながらジョグしましょう。走行距離は15km前後です。</p> <p>体力に合わせて途中離脱も可能です。</p> <p>※このセッションは、ランニングを60分連続してできる方に限らせていただきます。</p>

[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
1月6日(水)	18:00～20:00	前波	木場	七福神ナイトラン
1月14日(水)	18:00～20:00	前波	木場	<p>体幹トレーニング</p> <p>身体操作能力の向上を目的としたトレーニングを行います。スポーツを楽しむ方にお勧めの内容です。</p>
1月21日(水)	18:00～20:00	前波	木場	<p>セルフリカバリー</p> <p>ストレッチ、関節リセット、テニスボールを使ったセルフマッサージなどを一緒に行います。</p> <p>自宅でのセルフケアに活用できる内容を行います。</p>
1月22日(木)	10:00～12:00	前波	木場	体幹トレーニング
1月28日(水)	18:00～20:00	前波	木場	<p>ナイトラン</p> <p>キロ7分ペースで6km前後を走ります。木場スタジオを起点に隅田川リバーサイドを走ります。</p>