

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	<b>都内観光ランセッション(180分)</b> 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。 体力に合わせて途中離脱も可能です。 ※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。
[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	<b>七福神ナイトラン</b>
	1月14日(水)	18:00~20:00	前波	木場	<b>体幹トレーニング</b> 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。
	1月21日(水)	18:00~20:00	前波	木場	<b>セルフリカバリー</b> 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。 自宅でのセルフケアに活用できる内容を行います。
	1月22日(木)	10:00~12:00	前波	木場	<b>体幹トレーニング</b>
	1月28日(水)	18:00~20:00	前波	木場	<b>ナイトラン</b> 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。