

# ニッポンランナーズ東京 2020

## 3月

今できることをコツコツと

クラブ事務局 TEL 043-481-0711  
当日直前 **TEL 080-5966-0711**

3月	時間・集合場所・メニュー	補足
外苑 拠点	雨天中止の判断; 前日17時 または <b>当日14時</b> を目処にメール配信	微妙な天候が重なっております。小雨の場合は実施させていただきます。
	<b>雨天中止となった2回分を振替え開催します。</b>	
06(金)	<b>18:45</b> 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★ギアチェンジ走 2K[4.50→FREE]×4 2K[5.30→FREE]×4 2K[6.30→FREE]×3 ★1K or 800M ×4 (低負荷)	
13(金)	<b>18:45</b> 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★野外走(赤坂方面・6.30) 集合後すぐ出発 ★400M×10~15(3.5分毎ST) ★30分ラン[7.30]×2セット	
	上記2日程が雨天中止となった場合 予備日 3/14(土)15:00~ 3/28(水)18:45~ とさせていただきます。	
	6月20日(土)~22(月) <b>北軽井沢合宿 別紙要項参照</b>	
<b>4月</b>	活動は03(金)・10(金)・17(金)・24(金) 4回開催 2020年度も宜しくお願い致します。	<b>新年度スタート</b>

