

**◆活動日時◆ 定期練習会 毎週水(9:30~11:45)・日曜日(8:00~10:15) 月8回開催**

3月3月東京マラソン開催月は、その前後月に振替え開催で調節する場合がございます。  
 ※8月と1月は6回の活動。2月は部門ミーティング練習会1回。

**特別練習会 月1~4回開催**

定期練習以外の時間に、ナイト練習会、コンディショニング系、レクチャー等様々な内容で展開。

**イベント** 年数回開催 夏季秋季合宿 マラニック 山籠もり など

**◆活動場所◆ 柏の葉公園(コミュニティー体育館会議室集合) ほか**
**◆入会対象◆ 中学1年生~上限なし 走力にかかわらず、ご入会いただけます。**

※条件等により小学4年生以上の入会を認める場合もございます。

**◆ 会費 ◆ 《年会費》+《カテゴリー別の月会費》**

《年会費》 3月末迄・年度更新制 事務費用・スポーツ安全保険料として(消費税はかかりません)。

年会費区分	金額	サービスの説明
<b>A【アドバンス】</b>	¥8,400	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
<b>B【ベーシック】</b>	¥6,300	予定表・会報はご自身でHPより取得(郵送無し)。
<b>小・中学生</b>	¥4,000	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
<b>家族会員</b>	大人¥4,000	同じご住所・同一口座のご家族の方、お二人目以降。基となる方の種別A・Bに準じます。
	小・中学生¥2,500	

※予定表、活動資料を「ご自身でHPにて入手」or「郵送」によって金額が異なります。※年会費にはスポーツ安全保険料を含みます。

《カテゴリー別の月会費》(消費税10%を含みます)

カテゴリー	月会費	定期練習会	特別練習会	イベント	柏・東京への参加	その他
マスター ¥10,600+税¥1,060	¥11,660	上限なし	¥0	有料	¥0	ランニング佐倉(水曜・土曜)、東京(金曜)の活動に参加することができます。柏の拠点を越えての活動ができます。
レギュラー+	¥8,580 ¥7,800+税¥780	8回/月	¥0	有料	¥2,200/回(引落し)	定期練習会上限無し+特別練習会(¥0)への参加可能。参加頻度の高い方向け。
レギュラー ¥5,200+税¥520 ¥4,200+税¥420	一般¥5,720 学生¥4,620	4回/月 (※1)	有料	有料	¥2,200/回(引落し)	定期練習会4回まで参加可能。超過分の参加はクーポン券をご購入ください。
リレーション ¥3,200+税¥320	¥3,520	1回/月	有料	有料	¥2,200/回(引落し)	毎月1枚クーポン券を進呈(有効期限1年)。会報・予定表などの資料は、毎月郵送させていただきます。(年会費B適用)
クーポン	¥660 ¥600+税¥60 + クーポン購入	1枚/回	有料	有料	¥2,200/回(引落し) ※東京へは参加不可 ※『例外』有	1回ご参加につきクーポン1枚。《クーポン》(※3) 3回分¥5,940(1回¥1,800+税) ¥5,400+税¥540 10回分¥19,800(1回¥1,800+税) ¥18,000+税¥1,800

※1参加回数が4回に満たない場合でも、翌月への繰り越しはいたしません。

※2クーポンの払い戻しは致しません。ご購入いただいたクーポン券はご本人様、またはそのご家族様でお使いいただけます。

※ナイト練習会(特別練習会)へご参加の場合、カテゴリー「レギュラー」・「リレーション」・「クーポン」の方は別途クーポン券をご購入ください。【ナイトクーポン5回分】¥6,050(¥5,500+税¥550) / 【ナイトクーポン10回分】¥12,100(¥11,000+税¥1,100)

※カテゴリーの年度途中のご変更は¥550(税込)の変更手数料をお納めいただきます。

※ファミリー割引制度 同一ご住所にお住まいで2名以上での所属が対象。各カテゴリーの月会費が10%割引となります。

ランニング柏、佐倉地区では「学生レギュラー」・「レギュラー+」・「マスター」が対象となります。

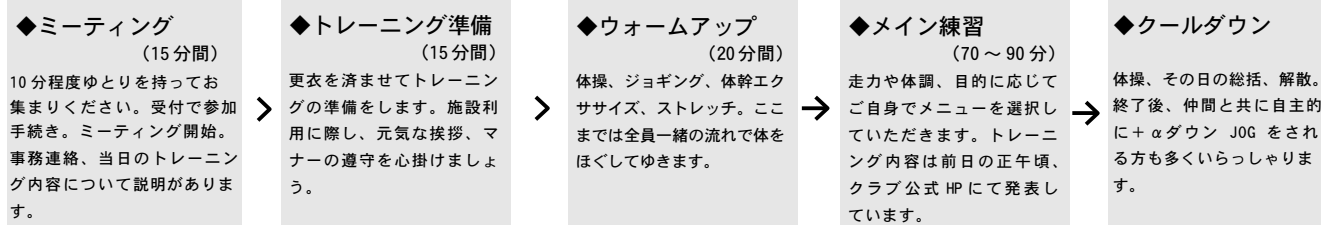
※アドバイス資料「ウインドスプリント」は、マスター、レギュラー+、レギュラー、リレーションの方にお配りします。

※「休会」につきましては、クーポン(月会費¥660)へのご登録という形で対応をさせていただきます。

## 《2020年度の特別対応》

- 【1】12ヵ月分全納 ご希望される方は更新期日迄にお申し付けください。  
「マスター」 12ヵ月分¥139,920 (特典;なし)  
「レギュラー+」12ヵ月分¥102,960 (特典;全地区・定期練習会ご参加可能クーポン5回分を贈呈)
- 【2】柏・佐倉の全会員対象  
全地区(佐倉・柏・東京)定期練習会ご参加可能クーポン20回分¥44,000 [有効期限年度内]  
(1回あたり¥2,000+税¥200 / 20枚で¥40,000+税¥4,000)  
メンバーの方からのご意見を踏まえて、今年度、試験的に導入させていただきます。

### ■定期練習会の流れ



### ■オプションサービス

#### ★個別メニュー作成

それぞれの目標や、課題に向けたトレーニング計画を作成します。現状を把握した上でコーチが作成しますので、所定の申込用紙でお申込みください。

1ヵ月分¥4,400が目安となります。

#### ★陸連登録

千葉陸協「ニッポンランナース」所属選手として日本陸上競技連盟への選手登録ができます。公認記録と認められるトラック競技会やロードレースへの出場が可能になります。手続きには1カ月前後のお時間がかかります。

1件¥3,500(手数料・通信費含む)

※【年度更新手続時】一括申請のため¥3,000。

### ■その他サービス

#### ★アドバイスについて

練習会で直接の相談を原則とします。ミーティング前、担当コーチがスタンバイしています。練習会后時間のゆるす限り対応させていただきます。自発的に相談してきて頂くようお願いします。

### ■クラブ公式ウェア

#### ★公式Tシャツ

¥9,350(¥8,500+税)

サイズ:SS S M

#### ★ユニフォーム

ランニングシャツ

¥9,350(¥8,500+税)

ランニングパンツ ¥6,050(¥5,500+税)

サイズ:男女・上下それぞれS M L O



#### ★活動予定の告知

『月間予定表』は前月の27日頃作成発表します。主だったイベントにつきましては、早い段階でお知らせいたします。

#### ★懇親会

「懇親会」「大会打上げ」「新年会」を開催します。会費・会場等は、その都度発表させていただきます。

#### ★試合結果報告書

レース出場後、「試合結果報告書」を提出することにより、コーチからアドバイスを受けることができます。

「報告書」はクラブHP 又は 練習会で入手できます。尚、アドバイスの返却は練習会とさせていただきます。



NPO ニッポンランナース 事務局  
〒285-0014  
千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F  
TEL 043-481-0711 FAX 043-481-0717

ランニング会員の皆さまへ

いつもお世話になりありがとうございます。

クラブ会員の年度更新に関するご案内をさせていただきます。以下の資料をご確認ください。

## ■送付資料■

### ①登録確認書類<保管版>(別・A4)

現時点での登録情報、新年度の「年会費」「月会費」「陸連登録料」などが記されています。

### ②2020年度ランニング柏要項(裏面)

### ③長期予定表(右ページ)

「年会費」と「月会費」を値上げさせていただきました。事務局運営費の増加が理由です。ご理解の程、宜しくお願い致します。

笑顔あふれる活動。それぞれの目標をサポートするメニューとアドバイス。健康、仲間とのふれあい。クラブが皆さまの生活の大切な一部分であることを楽しみしめて、活動して参ります。

意見交換会でのご意見を鑑み、  
『12か月分全納』(マスター、レギュラー+)  
『全地区参加可能クーポン×20回分』  
を取り入れました。

つきましては、同封資料をご確認頂き、

期日3/12(木)迄にお手続きを済ませていただきますよう、宜しくお願い致します。

ニッポンランナーズ事務局

## ■更新お手続きの流れ■

### 【その1】

#### ①『登録確認書類』にて

「会員種別」と新会費をご確認ください。「誤記」「記入漏れ」などにつきましてもご確認ください。

### 【その2】

更新についてご検討願います。

更新される方、内容を変更して更新される方、退会される方、それぞれ以下の手順で進めてください。

### 【その3】

手続きの期限は**3月12日(木)**とさせていただきます。

お引き落しは**3月26日(木)**とさせていただきます。

## ■その他■

### 【引落日】

**3/26(木)** となります。再引落日に関わる手続きがととも煩雑になっております。口座残高のご確認のご協力をお願い致します。

### 【他の費用】

クーポン券購入や特別練習会ご参加費などは登録確認書類に反映されておりません。ご注意願います。

**記載されたままの内容で更新される方**

**3/12(木) 17:00**  
をもって  
更新手続き終了  
連絡は不要です。

**カテゴリーの変更  
ご住所・メールアドレス  
など情報変更**

必要な事項をご記入いただき、  
事務局へFAX or メール、または、練習会にて手渡し願います。  
FAX 043-481-0711  
メール info@nipponrunners.or.jp  
**3/12(木) 17:00迄にご提出ください。**

**退会される方**

## 2020年度の活動構想 (ニッポンランナーズ・柏)

4月	19日 かすみがうらマラソン	10月	18日 ちばアクアラインマラソン
	29祝 マラニック / 山籠もり(高山不動)		30~11/1 大島合宿
5月	5祝 飯能プチトレイル	11月	22日 つくばマラソン
	24日 青葉の森リレー		29日 突貫ラン
	31日 アクアラインMクリニック		
6月	20土 21日 22月 北軽井沢ハーフ	12月	忘年会
7月	▲応援ビギナーガイド	1月	10日 新年会
	17富士登山競走(参加・応援)		31日 奥むさし駅伝
	オリンピック開催(7/24~8/9)		
8月	パラリンピック開催(8/25~9/6)	2月	
9月		3月	
	22祝 つくばマラソン試走		
	25金 26土 27日 菅平合宿		28日 佐倉朝日健康マラソン