

ニッポンランナーズ東京

2025

5月予定表

テーマ		フォーム養成 燃費向上		東京体育館の団体利用の手続きは、現在連絡待ちとなっています。手続き終了までは、外苑集合で活動を進めてまいります。	
5月		場所	時間	予定メニュー	その他
2	金	休み		【4月】練習会開催3回。雨天中止1回。	
9	金	外苑絵画館前広場 【第4回】	18:45	★国立競技場外周インターバル 1周(約1K)×7(8分毎ST) 《1Kラン⇄ストレッチ》交互 (偶数本;ストレッチ&エクサ) ★東宮御所往復+3.3K×2周〔6.00〕	18:30先トレ 1Kラン〔8.00〕 プロ野球 ヤー巨
15	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
16	金	外苑絵画館前広場 【第5回】	18:45	★3~5K×2《1K周回》【1本目】19:00ST 【2本目】19:30ST 並行して☆1K×6(10分毎ST) ★野外ラン80分《日枝神社・TBS》 集合後19:50出発 拠点には荷物を置かずに出発	18:30先トレ おしゃべりエクササイズ (すぐ出発・野外ランの方向け) プロ野球 ヤーDe
18	日	SEIKOゴールデングラプリ		国立競技場	
23	金	外苑絵画館前広場 【第6回】	18:45	★400M×10~15 (3.5分毎ST) ★30分ラン+ ☆1K×3(8分毎ST) or ☆400Mに合流(3~6本)	18:30先トレ 腹筋
24	土	🌟 葛西ナイトハーフ 🌟		参加推奨レース 会場:葛西臨海公園 【ハーフ】18:00ST 【10K】18:10ST 齊藤参加 拠点など対応します	エントリーまだ可能です

6月		場所	時間	予定メニュー	その他
1年間(36回)の開催スケジュールについては要項をご覧ください					
		zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	【未定】5/15(木)のご参加状況を見て計画を立てます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報:前日メール配信
6	金	休み			プロ野球 ヤーソ
13	金	外苑or東京体育館	18:45	★坂巡りラン 信濃町界隈の坂道3~4か所でインターバル ★野外ラン	【補講】 2分おしゃべりダウンラン
20	金	休み			
21	土	外苑or国立	15:00	★1K×10 ★野外ロングラン&WALK などを予定	プロ野球 ヤーオ
		懇親会	17:45	森のビアガーデン または 東京体育館近隣【ご意見集約中】 現時点では屋外で肉を焼きながらのスタイルを楽しみにされている方が多いようです。	森のビアガーデンBBQの場合 17:45~ 2時間食べ飲み放題 ￥6,000
27	金	外苑絵画館前広場	18:45	★メニュー未定	

当面の予定		以下の流れを予定しています	
7/11金 12土 13日		菅平合宿 1泊2日 or 2泊3日【要項参照】 車 or 新幹線&バス 【コーチ】齊藤 小西 桃川	
稲毛での集中練習中止		8/2(土)幕張ビーチ花火フェスタと重なってしまいました。企画を中止とさせていただきます。	
		8/3(日)日程、場所を変えて別の企画を検討させていただきます。	

活動概要

チーム練習と、走力・目標に応じた個性のどちらも大切にするクラブです

定期練習会

【金曜夜】18:45～ 神宮外苑 or 東京体育館トラック

更衣荷物保管はランステ、東京体育館(ランステ利用)、
駅ロッカーなどをご利用いただき、ご自身で準備願います

定期練習会

【土日祝】午前、午後、夕刻 皇居練 マラニック zoomストレッチ など

【定期】・【特別】合わせて年度内に合計36回(月平均3回・荒天時順延)の練習会を開催するクラブです

イベント

合宿 フォーム養成講座 などニッポンランナーズ全体で企画します

会費

練習会参加費



年会費

をお納めいただきます。

カテゴリー

練習会参加費 (消費税含)

全納

練習会参加費(36回分)

¥54,000(÷36回=1回あたり¥1,500)

年度途中のご入会の場合、残り開催数より算出させていただきます



前期・後期 分納

◆前期(4～9月)

¥29,700 1～18回目
(1回あたり¥1,650)

◆前期(10～3月)

¥29,700 19～36回目
(1回あたり¥1,650)

9月
お振込



月会費制 (〒引落)

◆月々¥5,500 (12カ月合計¥66,000)

ゆうちょ銀行口座を登録頂き、毎月27日に次月会費をお引落し



クーポン

ご参加ごとに1枚提出

いずれかの枚数を予めご
購入いただけます。全て
利用し終えてからの追加
ご参加については、その
都度現金¥2,400をお納
めください。

× 3枚 ¥7,700

× 5枚 ¥12,500

× 10枚 ¥24,500

1枚あたり¥2,400

+ ¥500(クーポンの発行

郵送事務費用として)



※佐倉・柏練習会にもご利用いただけます

(2025年度試験的な試み)

有効期限は2025年度内です

年会費 A または B

年会費 (非課税)

事務局運営費・スポーツ安全保険料として(毎年度更新)

年会費 区分	金額	説明
A【アドバンス】	¥10,000	予定表・クラブ会報・アドバイス資料「ウィンドスプリント」【郵送】
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・クラブ会報 HPよりご自身で取得

優待特典

■【特典】佐倉・柏ご参加4回分優待

4月更新・ご入会で【全納】選択の方に進呈。ご都合よろしい日に佐倉・柏定期練習会にご参加いただけます(競技場等使用料は別途お納めください)

■ファミリー割引制度

同一世帯にお住まいで2名以上でご入会される方で【全納】選択の方は「練習会参加費」を5%割引き(ご家族全員)させていただきます。

お申込
お振込先

新規ご入会

『年会費』と『練習会参加費』の合計金額を以下の口座へお振込願います。

【銀行名】三井住友銀行【支店名】佐倉支店

【口座番号】普通 6865495

【口座名】特定非営利活動法人 ニッポンランナーズ

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

活動の補足

◆施設使用料の個人負担

施設使用料は会員の皆様にご負担いただく形になります。

■東京体育館・陸上競技場 2時間¥200(超過1時間¥100)

■神宮外苑の場合(ご自身で管理)

「東京体育館」ランステ利用 駅のコインロッカーなど

拠点にはシートを敷きますが、荷物番はありません。

ご自身で更衣を済ませ、荷物を保管。練習に必要な物を

持って集合してください。

◆天候による開催判断

雨天、または雨が予想される日には中止とします。年間36回を下回る状況の場合には補助日程を組ませていただきます。中止判断は前日もしくは当日の15時を基準とし、配信させていただきます。

>活動当日・直前の問い合わせなど

☎ 080-5966-0711(事務局携帯)

◆佐倉地区(水・土曜日)・柏地区(水・日曜日)

ご参加いただけます。

佐倉・柏へのご参加は1回につき¥2,400をお納めいただきます。

【優待特典】4回分無料(施設使用料はご負担いただきます)。

【東京地区クーポン】にてご参加いただける形を2025年度は試験的に取らせていただきます。

◆近隣大会参加、懇親会、合宿など計画して参ります

◆退会時の会費の返金額について

退会の連絡を受けた時点での残り練習会(金曜)の回数の50%分として算出させていただきます。尚、活動回数半数経過(全納18回/分納9回と27回)以降は致しかねますのでご了承ください。



NPO ニッポンランナーズ

千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F

【電話】043-482-0711 【FAX】043-481-0717

メール info@nipponrunners.or.jp

NIPPON
RUNNERS

★日本陸連・選手登録

千葉陸協「ニッポンランナーズ」所属選手として登録ができます。公認記録が認められる大会に出場が可能になります。申請手続きには1ヵ月程度のお時間をいただきます。

¥4,800(手数料・通信費含む)

※年度更新手続き時は一括申請のため

¥4,400となります。

★クラブ公式ウェア

Tシャツ、トランクスなど、その都度、デザイン・価格を発表して、ご購入募集をさせていただきます販売いたします。

★個別トレーニング

活動以外の時間帯・場所で、目的に応じての個別指導をさせていただきます。

講習会指導者派遣など対応いたします。

90分(¥19,800より) + 交通費・施設使用料

★個別メニュー作成

千葉それぞれの目標や課題に向けたトレーニングメニューを現状を把握した上でコーチが作成します。

手順につきましては、コーチにお問い合わせください。

作成費;1ヵ月分¥6,600から

★試合結果報告書

レース出場後、「試合結果報告書」を提出していただくと、コーチから回答やアドバイスを受けることができます。

2025年度 NR東京活動計画(案)

	1	2	3	4	5	6	合計	ピンク色 【金曜】夜活動日 赤+白字 【土日祝】活動日 予定の補足↓
								前期↓ 【19～20回計画】 荒天中止を考慮して
4月	04	05土	11	18	25		4	05土 夕方 夜桜ラン&WALK 27日 or 29祝 マラニック
5月	02	09	16	23	30		3	18日 青葉の森リレーマラソン 24土 葛西ナイトラン ハーフ or 10K
6月	06	13	20	21土	27		3	21土 土曜午後練 森のピアガーデンBBQ懇親会
7月	04	11	18	19土	25▲		4	11金～13日 菅平高原合宿 2泊3日 or 1泊2日 19土 午後 走り込み 25金 ▲富士登山競走
8月	01	08	15	(22)	29		3	01土～02日 稲毛海浜-幕張 走込み巡懇親イベント (宿泊ご自身で手配してください) 22金 予備日・振替日程調整日
9月	05	12	15祝	19	26		3	9/13土～21日 東京世界陸上2025 14日 女子マラソン8:00ST 15月祝 男子マラソン8:00ST →午後低負荷練習会
								後期↓ 【18回計画】 不足分は3月に振替
10月	03	10	17	18土	24		4	19日 レガシーハーフ 26日 水戸黄門マラソン 手賀沼ハーフ
11月	07	14	21	28			3	23日 つくばマラソン
12月	05	12	19	26			3	14日 富士山マラソン 19金 イルミネーション&通常練《2択》年内最終
1月	02	09	10土	16	23	30	4	10土 土曜午後練 走り込み+新年会 25日 勝田 館山マラソン 新宿ハーフ
2月	06	13	20	27			3	
3月	06	13	20	27			1	01日 東京マラソン 3月は不足回数の振替調整に充当
							38	年間36回開催（荒天中止を考慮して38回計画）

2025年2月末に作成した計画です。
大会スケジュール、クラブ運営の事情により日程変更させていただくことがあります。

新規ご入会・お申込用紙

【電話】043-481-0711 【FAX】043-481-0717

【携帯】080-5966-0711（お問合せなど）

【メール】info@nipponrunners.or.jp

お名前：

ご家族会員
お名前：

選択カテゴリー・年会費を黒いペンで囲んでください。

全納

分納

月払い

クーポン
3枚 5枚 10枚

年会費

A

年会費

B

陸連登録
(希望者のみ)

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

【練習会参加費】¥ _____ + 【年会費】¥ _____ + 【陸連】¥ _____
= 【合計金額】¥ _____

全納・ご家族割引はおひとり様ずつ5%割引 ¥51,300/お一人様 + 【年会費】

◆生年月日（西暦 年 月 日）

◆ご住所 [〒 _____ ー _____]

◆電話番号

◆携帯

◆活動情報配信用のメールアドレス 【info@nipponrunners.or.jpより配信します】

会員登録とスポーツ安全保険加入に利用させていただきます