



NIPPON
RUNNERS

NPOニッポンランナーズ
【当日】080-5966-0711
【通常】043-481-0711
佐倉市栄町10-12-1F

ニッポンランナーズ東京

2025

7月予定表

テーマ		疲労をため込まずに基礎力強化			猛暑を考慮して、控え目なメニューを提示します。ゆとりがある方は更に走り込む形でアレンジしてください。 ケガ無く走り続けるために、体幹ストレッチ（zoom活動）をご活用ください。
7月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	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
4	金	外苑絵画館前広場	18:45	★3〜5K×2 ①本目 19:00ST ②本目 19:30ST ★基本動作・フォーム養成練習30分 19:00〜19:30 +【2択】 ☆3〜5K(②本目に合流) ☆野外ラン30分[8.00]	7/4〜6 日本選手権《国立》 東京体育館施設は通常利用可能とのことです。 18:30先トレ 拠点にて おしゃべりエクササイズ
11	金	休み			7/11金・12土・13日 菅平合宿
18	金	東京体育館	18:45	【コンセプト】金+土 セット練習 ★400M×15(3.5分毎ST) 5本ごとにオアシスタイム ★「ストレッチ8分+10分間リラックスラン」×3セット	6/27 タ立ちの為、ゆったり練習できなかった為、再度同じ内容で企画しました。 18:30先トレ 腹筋系
19	土	土曜日練習会 国立競技場 Eゲート付近 ●プロ野球混雑を回避	15:30	【第1部】 アップ→15:45頃メイン練習開始→16:45頃終了 ★1周1K×7(8分毎ST) または 周辺ラン5分×7 偶数本;ストレッチ実施「1K⇄ストレッチ」 日差しを避けて屋根の下を走ることも可能	拠点近くにトイレあります プロ野球 ヤー広 18:00
			17:00	【第2部】 ★120分WALK 裏道探検 《千駄ヶ谷・青山方面》 荷物は携行 or ベンチに置きっぱなし	第1部のみ第2部のみどちらでもOK。両方ご参加でもOK。クーポンは1回分扱いにて対応させていただきます。
25	金	外苑絵画館前広場	18:45	★1K×5(9分毎ST)+ゆったりクールダウン ★「ストレッチ+各自ラン10〜12分」×3 疲労抜き低負荷メニュー	▲富士登山競走 NRより多数出走 齊藤出走
26	土	【佐倉】救急救命講習会		13:00〜15:00 岩名会議室 約2時間の講習 佐倉消防の方にお越しいただきます メールにてご参加受付	消防の方へのお礼(お茶菓子代)として 300円当日お納めいただきます。

8月		場所	時間	予定メニュー	その他
1	金	休み			プロ野球 ヤー神 18:00
8	金	東京体育館	18:45	★「400M×3+5〜7分間(約1K)リラックスラン」×3セット ★身体メンテナンス系 低負荷メニュー	
15	金	休み			
20	水	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
22	金	予備日	***	荒天中止が生じた際は振替開催	プロ野球 ヤー神 18:00
29	金	外苑	18:45	★未定	プロ野球 ヤー広 18:00

当面の予定				
8/2 (土) 佐倉での イベント	①早朝ラン	佐倉 半日 特別 活動	06:15集合 6:30ST 早朝RUN 120〜150分《クロカン》 ペーサー数名用意します	岩名半日のクラブ内 交流イベントを計画 【ご参加費】¥2,500(現金) (何にご参加いただいてもOK)
	身体冷却		終了後 会議室休憩OK プールでアイシング (各自栄養補給)	
	②学び		10:30 栄養に関する講義(60分予定)	おかやま食堂お弁当希望の方 (¥1,500)要事前予約
	③リラックス		11:40 室内体幹ストレッチ・リアル60分 人数に応じた内容	【雨天時】①を変更 9:00スタート(各自アップ) トラック400M×15(3.5分毎ST)
	④懇親		13:00 屋食懇親会《おかやま食堂弁当 or 各自持参》 14:00 終了予定	
9月予定			9/5(金)18:45 9/15(祝)午後低負荷 9/26(金)18:45	
世界陸上		9/13〜21	14(日)8:00ST 女子マラソン / 15(月・祝)8:00ST 男子マラソン【練習会開催日】	

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(年度内残り回数分より算出／全36回)

1回あたり¥1,500×残り回数 で算出

【6月】¥45,000 【7月】¥40,500 【8月】¥34,500 【9月】¥28,500



前期・後期 分納

◆前期 【6月】¥19,800 【7月】
¥14,850 【8月】¥8,250 【9月】
¥1,650 (1回あたり¥1,650、ご入会
時から～18回目までの会費)

◆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

★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㊦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

年会費

A

分納

月払い

年会費

B

クーポン
3枚 5枚 10枚

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