NIPPON RUNNERS

佐倉
2025年

2025 8月の予定表 クラブ外一般の方用

NPOニッポンランナーズ
佐倉市栄町10-12-1F
043-481-0711

テーマ	秋に良い練習を積むための礎づくり

【ご用意推奨】クーラー　氷・アイスパック　かぶり水
　揮発（汗の蒸発）対流（風）に期待できない環境下では、氷を握る肌に当てるといった体熱の伝導により体温コントロールすることが効果的です。

夏休み中は多くの団体・チームが公園内で練習しています。多競技のスポーツマンが集まります。共有の気持ち、広い視野を保ち、お互い誰もが気持ちよく運動できるような集団行動にご協力をお願いいたします。

8月		場所	時間	予定メニュー	その他
8月は6回の定期練習会				【土曜】09　23　30【水曜】06　20　27　　8/2(土)は特別活動	
2	土	①早朝ラン	佐倉半日活動 別紙参照	06:15集合　6:30ST　早朝RUN　120～150分《クロカン》 100分～120分迄　5.30　6.00　7.00　8.00　ペースランナー4人	岩名半日のクラブ内交流イベントを計画 【ご参加費】￥2,500(引落) (何にご参加いただいてもOK) **おかやま食堂お弁当希望の方(￥1,500)要事前予約** 【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)
		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)	
		③リラックス		11:40　室内体幹ストレッチ60分　人数に応じた内容	
		④懇親		12:45　昼食懇親会《おかやま食堂弁当　or　各自持参》 14:00　終了予定	
6	水	岩名	9:30	★クロカン3～6K《1.6K周回》×2（30～40分） ①10:00　②10:45　セット間長め休息 ストレッチ ★クロカン起伏400M×15～20《1.6Kの中で4本、×5セット》 ★練習後半;体メンテナンスメニュー	**緑色の文字のメニューは低負荷・ビギナーの方向けの練習メニューです。**
7	木	★岩名ナイター 疾走編	19:00	集合→アップ後→　19:20頃ST ★6K〔4.15・残2Kフリー〕 or 3～5K〔各自ペース〕×2 ①19:20ST　②19:55ST	**■特別練習会参加費** ￥1,870＋施設料￥300 マスター、佐倉RE＋;施設料のみ RE;カウント1回分＋￥300 or 通常参加費
9	土	岩名	9:30	★1K×15(7分毎ST) ★1K×10(9分毎ST)　★奇数;1K↔偶数;ストレッチ　×5	先アップ9:15～ 集合・挨拶・説明・全体アップ無し 9:50 メイン練習ST
		【岩名会議室】体幹ストレッチリアル	12:30	◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》　12:30～13:30頃 ※ご用意いただきたい物 ウェーブストレッチリング(貸出有) マッサージボール・テニスボール(貸出有) 11:30より休憩室としてご利用いただけます	**■特別練習会参加費** ￥715(￥650＋税) マスター、佐倉RE＋の方は資料館施設料として￥150 REの方;￥715 or ご参加1回分
13	水	休み	×	事務局　夏季休業	
16	土	休み	×	事務局　夏季休業	
20	水	岩名	9:30	★1K×7(12分毎ST)　★1K〔500Mまで8.00→ギアチェンジ〕 ★「1K＋400M」×7	
		zoom活動 体幹ストレッチ45分	19:30	★体幹ストレッチ＆腹筋エクサ・45分　19:30～20:15 45分間かけて深層から体をほぐします。	**■特別練習会参加費■**　￥440 マスター、佐倉RE＋、REの方は無料
21	木	★岩名ナイター 燃費編	19:00	集合→アップ後→　19:20頃ST ★フォーム・基本ドリル＋ 200M×20(3分毎ST移動無) or 300M×20(3分毎ST・移動100M)	**■特別練習会参加費** ￥1,870＋施設料￥300 マスター、佐倉RE＋;施設料のみ RE;カウント1回分＋￥300 or 通常参加費　【一般】￥2,200
23	土	特別朝練活 【岩名玄関前】 北海道M前 追込み	7:00集合	集合　アップ　7:30ST　8:40頃～ダウン ★10Kタイム計測《1250M周回》(上限65分を目途) 終了後(8:30以降)希望者は更衣室利用OK　(施設料150円) 雨天(雨予報時)中止	**■特別練習会参加費** **￥2,200＋施設料￥150** マスター、佐倉RE＋;施設料のみ RE;カウント1回分＋施設料 or 通常参加費＋施設料
		岩名	9:30	【前半】3択 ☆60分ペース走　☆1K×5(12分毎)　☆「1K＋400M」×5 【後半】3択 ☆40分ペース走　☆200～300M×10　☆トラック1500M＆ダウン	先アップ　9:15 (集合後・全体アップ無し) 9:50　メイン練習開始
27	水	岩名	9:30	★クロカン1.6Kコース　3～5K×2　＋ダウン ★坂巡りラン100～120分　給水等携行 ★夏の疲労抜き《室内プログラム》	【先トレ】8:45ST ★クロカン1.6K×3周〔8.00〕
30	土	岩名 11:15頃終了見込	9:30	【特　設】9:00ST　★1K×15　(7分毎・105分)　など 【通常組】9:30集合→メイン練習9:50開始 (暑さと公園内混雑を回避) ★1K×7～8本(7分毎ST) ★低負荷1K×7(10分毎ST)	**競技場更衣室使用不可** **(中学生記録会)** **荷物は拠点に置く形になります** **プール(11:30最終入場)推奨**
31	日	特別朝練活 【岩名玄関前】	6:20	6:20集合・説明　6:30スタート ★早朝クロカン練習　120分 ①6.30　②8.00　《北海道マラソン　8:30ST》 終了後(8:30以降)希望者は更衣室利用OK　(施設料150円) 雨天(雨予報時)中止	**■特別練習会参加費** **￥2,200＋施設料￥150** マスター、佐倉RE＋;施設料のみ RE;カウント1回分＋施設料

９月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	水	岩名	9:30	★『基本＋【2択】』×3セット　☆400M×3～5　☆1K×2 ★室内プロ＋天気を見て野外ラン	
6	土	岩名	9:30	★120分疲労抜きラン〔8.00〕 コース未定 ★2～3K〔集団走→残1Kペースアップ〕×4～5　ギアチェンジ走	
10	水	岩名	9:30	★未定	
		★岩名ナイター 燃費編	19:00	集合→アップ後→　19:20頃ST ★内容未定	■特別練習会参加費 ￥1,870＋施設料￥300 マスター、佐倉RE＋；施設料のみ RE；カウント1回分＋￥300 or 通常参加費
11	木	zoom活動 体幹ストレッチ45分	19:30	★体幹ストレッチ＆腹筋エクサ・45分　19:30～20:15 体幹深層のストレッチ＆フォーム改良エクササイズ	■特別練習会参加費■　￥440 マスター、佐倉RE＋、REの方は無料
世界陸上TOKYO 25				9/13～21 https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1927/	
13	土	岩名	9:30	★未定	
		【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル	12:30	◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》　12:30～13:30頃 ※ご用意いただきたい物 ウェーブストレッチリング（貸出有） マッサージボール・テニスボール（貸出有） 11:30より休憩室としてご利用いただけます	■特別練習会参加費 ￥715（￥650＋税） マスター、佐倉RE＋の方は資料館施設料として￥150 REの方；￥715 or ご参加1回分
17	水	岩名	9:30	★未定	
20	土	休み	×	サッカー大会の為　陸上競技場使用不可　公園内混雑	予定を変更させていただき、翌日、日曜日にスライドさせていただきます。
21	日	岩名 振替開催	9:30	★走り込み　距離走系　【通常練習会・1回分扱い】	9/20（土）振替練習会 更衣室利用OK
		岩名 振替開催	15:30	★1K×10 （8分毎）　【通常練習会・1回分扱い】 トラック または 木陰1250Mコース 《天候を見て決定》	9/20（土）振替練習会 更衣室利用OK
		世界陸上TOKYO25 最終日企画		TV観戦＆懇親会　19:00～21:20　おかやま食堂《会費制》 女800m　男5000m　男女4×400mR　男女4×100mR　決勝など	詳細は改めて公開します。 最終種目後は速やかに解散とさせていただきます。
24	水	岩名	9:30	★未定	
		★岩名ナイター 疾走編	19:00	集合→アップ後→　19:20頃ST ★1K×10（6分毎ST）	■特別練習会参加費 ￥1,870＋施設料￥300 マスター、佐倉RE＋；施設料のみ RE；カウント1回分＋￥300 or 通常参加費
27	土	岩名	9:30	★水戸黄門・手賀沼1カ月前　走り込み	
28	日	マラニック検討中			2024は「ちばアクアラインM」コース試走を行いました。

１０月以降の予定	
【水曜】01　－　15　22　29 【土曜】　04　11　18　25	10/11（土） 練習会　ハーフマラソン挑戦会 10/15（水） 休み 《印旛郡市中学駅伝開催の為》

その先の予定	
	11/23つくば・大田原マラソンを完走想定日（大きな軸）として活動を進めます
	↑エントリーできなかった方の為に　11/23（日） or 24（祝）に30K挑戦会を検討中です ご意見をお聞かせください
	10/11（土）・11/8（土）ハーフマラソン挑戦会 以降も月1回　20～30K走り込み練習会を企画します

DAY 1 09/13 Sat
MORNING SESSION

08:00	35km競歩	男	決勝
08:00	35km競歩	女	決勝
09:00	円盤投	女	予選A
10:55	砲丸投	男	予選
10:55	円盤投	女	予選B
11:23	100m	男	予備予
11:55	4 x 400mリレー	混	予選

DAY 1 09/13 Sat
EVENING SESSION

	開会式		
18:05	3000m障害物	男	予選
18:30	走幅跳	女	予選
18:55	100m	女	予選
19:05	棒高跳	男	予選
19:50	1500m	女	予選
20:35	100m	男	予選
21:10	砲丸投	男	決勝
21:30	10000m	女	決勝
22:20	4 x 400mリレー	混	決勝

DAY 2 09/14 Sun
MORNING SESSION

08:00	マラソン	女	決勝
09:00	ハンマー投	女	予選A
09:35	1500m	男	予選
10:45	ハンマー投	女	予選B
11:28	100mハードル	女	予選

DAY 2 09/14 Sun
EVENING SESSION

18:35	400m	男	予選
18:40	走高跳	男	予選
19:10	円盤投	女	決勝
19:25	400m	女	予選
20:20	100m	女	準決勝
20:40	走幅跳	女	決勝
20:43	100m	男	準決勝
21:05	1500m	女	準決勝
21:30	10000m	男	決勝
22:13	100m	女	決勝
22:20	100m	男	決勝

DAY 3 09/15 Mon
MORNING SESSION

08:00	マラソン	男	決勝
09:00	ハンマー投	男	予選A
09:05	棒高跳	女	予選
09:15	3000m障害物	女	予選
10:45	ハンマー投	男	予選B
11:20	400mハードル	女	予選

DAY 3 09/15 Mon
EVENING SESSION

19:35	400mハードル	男	予選
19:40	走幅跳	男	予選
20:10	棒高跳	男	決勝
20:20	110mハードル	男	予選
21:00	ハンマー投	女	決勝
21:05	100mハードル	女	準決勝
21:30	1500m	男	準決勝
21:55	3000m障害物	男	決勝
22:20	100mハードル	女	決勝

DAY 4 09/16 Tue
EVENING SESSION

19:35	800m	男	予選
19:40	三段跳	女	予選
20:35	走高跳	男	決勝
20:40	110mハードル	男	準決勝
21:00	ハンマー投	男	決勝
21:05	400m	女	準決勝
21:35	400m	男	準決勝
22:05	1500m	女	決勝
22:20	110mハードル	男	決勝

DAY 5 09/17 Wed
EVENING SESSION

19:05	三段跳	男	予選
19:10	やり投	男	予選A
19:30	200m	女	予選
20:10	棒高跳	女	決勝
20:15	200m	男	予選
20:45	やり投	男	予選B
20:50	走幅跳	男	決勝
21:00	400mハードル	女	準決勝
21:30	400mハードル	男	準決勝
21:57	3000m障害物	女	決勝
22:20	1500m	男	決勝

DAY 6 09/18 Thu
EVENING SESSION

19:05	5000m	女	予選
19:15	走高跳	女	予選
19:23	やり投	男	決勝
19:55	800m	女	予選
20:55	三段跳	女	決勝
21:02	200m	男	準決勝
21:24	200m	女	準決勝
21:45	800m	男	準決勝
22:10	400m	男	決勝
22:24	400m	女	決勝

DAY 7 09/19 Fri
EVENING SESSION

17:33	七種競技 100mハードル	女	
18:20	七種競技 走高跳	女	
19:30	やり投	女	予選A
20:05	5000m	男	予選
20:30	七種競技 砲丸投	女	
20:45	800m	女	準決勝
20:50	三段跳	男	決勝
21:00	やり投	女	予選B
21:15	400mハードル	男	決勝
21:27	400mハードル	女	決勝
21:38	七種競技 200m	女	
22:06	200m	男	決勝
22:22	200m	女	決勝

DAY 8 09/20 Sat
MORNING SESSION

07:30	20km競歩	女	決勝
09:00	円盤投	男	予選A
09:25	十種競技 100m	男	
09:50	20km競歩	男	決勝
10:00	砲丸投	女	予選
10:05	十種競技 走幅跳	男	
10:35	円盤投	男	予選B
11:30	七種競技 走幅跳	女	
11:45	十種競技 砲丸投	男	

DAY 8 09/20 Sat
EVENING SESSION

19:00	七種競技 やり投	女	
19:05	十種競技 走高跳	男	
19:35	4 x 400mリレー	男	予選
19:54	砲丸投	女	決勝
20:00	4 x 400mリレー	女	予選
20:25	4 x 100mリレー	男	予選
20:45	4 x 100mリレー	女	予選
21:05	やり投	女	決勝
21:11	七種競技 800m	女	決勝
21:29	5000m	女	決勝
21:55	十種競技 400m	男	
22:22	800m	男	決勝

DAY 9 09/21 Sun
MORNING SESSION

09:05	十種競技 110mハードル	男	
09:55	十種競技 円盤投	男	A組
11:05	十種競技 円盤投	男	B組
11:35	十種競技 棒高跳	男	A組
12:20	十種競技 棒高跳	男	B組

DAY 9 09/21 Sun
EVENING SESSION

17:35	十種競技 やり投	男	A組
18:47	十種競技 やり投	男	B組
19:30	走高跳	女	決勝
19:35	800m	女	決勝
19:50	5000m	男	決勝
20:00	円盤投	男	決勝
20:25	4 x 400mリレー	男	決勝
20:40	4 x 400mリレー	女	決勝
20:55	十種競技 1500m	男	決勝
21:10	4 x 100mリレー	女	決勝
21:20	4 x 100mリレー	男	決勝

WORLD ATHLETICS CHAMPIONSHIPS TOKYO 25

2025年7月1日現在
今後、各競技の開始時間が変更される場合があります。
（各競技の実施日・セッションの変更はありません。）

佐倉ランニング部門

2025年度版
2025年4月改定

活動日程

定期練習会　毎週水・土曜日　月８回開催　９：３０～１１：４５

※8月と1月は6回（水３回/土３回）　万が一のパンデミック時には政府からの宣言・要請等を鑑み、状況に応じて活動方法を柔軟に対応させていただきます．　2月に意見交換更新説明会．3月は佐倉マラソン運営との兼ね合いで調整．

特別練習会　月１～２回開催　特色ある練習 や zoomオンライン活動

定期練習以外の時間に、ロングペース走、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　合宿　ロング走　マラニック　ロングウォーク　ナイター　フォーム養成
ストレッチ　zoomでのストレッチ活動　など．

【荒天や猛暑など】安全な活動が厳しい場合には、中止や規模の縮小などの対応を取らせていただくことがあります。

活動場所

小出義雄記念陸上競技場（岩名）屋外スペース集合が基本となります。

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＋**月会費**をお納めいただきます．【ゆうちょ引落】

年会費（非課税）

事務局運営費・スポーツ安全保険料として　毎年度更新制

黄色；変更箇所

年会費区分	金額	サービスの説明
A【アドバンス】	¥10,000	予定表・クラブ会報　【郵送】　郵便印刷費用を上乗せした金額
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・クラブ会報　HPより取得．
小・中学生	¥4,500	予定表・会報がご自宅へ郵送されます．
家族会員	大人¥4,000 小・中学生¥2,500	同じご住所・同一口座のご家族の方、お2人目以降． 基となる方の種別A・Bに準じます．

年会費（消費税含）

「月会費＋消費税10％」と「競技場施設使用料」の合計から算出した額です．

カテゴリー	月会費	定期練習会	特別練習会	イベント	柏・東京へのご参加【※4】	その他
マスター	¥13,310	上限なし	¥0	有料	¥0	他地区、ランニング柏（水曜・日曜）、東京（金曜）の活動にご参加いただけます．佐倉の拠点を越えての活動をお楽しみください．
レギュラー＋	¥11,000	上限なし	¥0	有料	各地区月1回まで無料（施設料負担） 以降¥2,400引落	定期練習会上限無し+特別練習会（¥0）へのご参加可能．参加頻度の高い方向け．
レギュラー	一般¥7,480 学生¥6,380	4回／月 【※1】	有料	有料	各地区月1回まで可（カウント1回扱い） （施設料負担） 以降¥2,400引落	定期練習会4回までご参加可能．超過分は、クーポン券をご購入いただき充当していただくことでご参加いただけます．カウント1回分としてご参加いただける特別練習会もございます。
リレーション	¥3,960 遠方会員【※2】 ¥3,300 施設使用料 ¥110含	1回／月	有料	有料	クーポン1枚にて利用にてご参加可 （施設料負担）	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、毎月郵送させて頂きます．（年会費Bを選択してください）
クーポン	¥660 ＋ クーポン購入	1枚／回	有料	有料	【柏】【東京】 ¥2,400+施設料 （引落し）	1回のご参加につきクーポン券1回分． 《クーポン》【※3】 ◇**3回分¥6,930** ¥6,000+税¥600+施設¥330 ◇**10回分¥23,100** ¥20,000+税¥2,000+施設¥1,100

【※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】遠方会員とは佐倉より直線距離で４２．１９５kmを超える地域の方が対象となります．
【※３】**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．**
【※４】柏・東京地区（他地区）へもご参加いただけます（2025.04改定）。詳細は別紙「他地区ご参加ルール」をご参照ください．
【※】　変更について；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．
ランニング佐倉、柏では「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「ウィンドスプリント」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させていただきますことをご了承願います．**
【※】　全てのカテゴリーの月会費内、660円分を事務局運営費（＝年会費）という位置づけで経理処理させていただきます．

≪２０２５年度・更新時の特別対応≫

■定期練習会の流れ

■ミーティング
（10分間）
集合時間にゆとりを持ってお集まりください。受付で参加手続き。9:30 ミーティング開始。事務連絡、その日の練習メニューと効能などの説明があります。

■ウォームアップ
（15～20分間）
体操、フォームをよくするエクササイズ、ストレッチ。
メイン練習に良い状態で取り組めるための準備です。

■メイン練習
（70～90分間）
走力・体調・目的に応じてメニューを選択し ていただきます。予定メニューはHP内予定表にてチェック or 事務局までお問合せ下さい。メンバーには前日メール配信にて具体的な内容をご案内しています。

■クールダウン
ゆったりJOG、体操・ストレッチ、その日のまとめで練習会が締めくくられます。 通常の練習会は 11:45 ～ 12:00 頃に終了します。 終了後、親しいメンバー同士て更に走られたり、散歩をされる方もいらします。

■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．所定の申込用紙にてお申込みください．

1ヵ月分￥5,500 が目安となります．

★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頂きます。
講習会指導者派遣など対応いたします。
費用は　指導費＋交通費・施設使用
となります。
（目安；60分『￥11,000＋施設使用料』より）

★陸連登録

千葉陸協「ニッポンランナーズ」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￥4,800（手数料・通信費含む）

※【年度更新手続時】 一括申請のため￥4,400.

■オンライン活動

■大会参加　懇親会など
近隣大会への足並みをそろえての参加、懇親会、柏・東京地区を含めてのクラブイベントなどを計画して参ります。

■特別練習会
ストレッチ、レクチャーなどの練習会（特別活動）を導入してまいります。

■個別サポート
メニュー作成　個別トレーニング　この他にも
補助資料等を利用した大会に向けてのサポートなど
目標に達成に向けて、個別のご要望に添える中長期的な形を提案させていただきます。

■クラブ公式ウエア

★公式Ｔシャツ
現在新しいデザインの物を作成しております。

★ユニフォーム
現在新しいデザインの物を作成しております。

※
既製品にクラブロゴをプリントする形で
様々なウェアを作成予定です。

■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基本として対応させていただいております．
練習会集合前の時間〔9:10～9:30〕と
メイン練習終了後〔～12:00頃迄〕
の時間帯はコーチがスタンバイしています．
時間のゆるす限り対応させていただきますので、お気軽にお声かけください．

★試合結果報告書

所定の『試合結果報告書』をご提出ください。後日コーチがアドバイスを記載して返却させていただきます．「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．

NIPPON RUNNERS

ニッポンランナーズ事務局
〒285-0014
千葉県佐倉市栄町10-12伊能ビル1F
【TEL】043-481-071 【FAX】043-481-0717
【事務局携帯】080-5966-0711

ニッポンランナーズ入会お申込書

ランニング部門【佐倉地区】

受付日	会員No.
20　　年 月　　日 （担当；　　）	

ふりがな			
お名前			
生年月日	（西暦）　　年　　月　　日　生まれ	性別	男性 ・ 女性
ご住所	〒		
お電話番号		FAX	
日中ご連絡先		ご家族会員の方	
勤務先			
ランニング以外のスポーツ経験など			
活動配信メールアドレス①	活動に関する連絡を配信させていただきます。2つまで登録可能。送信元アドレスは　info@nipponrunners.or.jp　です。		
活動配信メールアドレス②			
陸連登録	□ します（￥4,800） ／　□ しません 千葉陸協「ニッポンランナーズ」として年度登録		

顔写真

（必須ではありません）

『カテゴリー』 と 『年会費』の種別を選択してください。 ご不明な点はスタッフにお尋ねください。

○	カテゴリー	月会費
	マスター	¥13,310
	レギュラー＋	¥11,000
	レギュラー	¥7,480
	レギュラー（学生）	¥6,380
	リレーション	一般　￥3,960 遠方　￥3,300
	クーポン	¥660
		別途クーポン03回分　￥6,930
		別途クーポン10回分　￥23,100

○	区分	年会費
	A　アドバンス	¥10,000　2025年度改
	B　ベーシック	¥7,000
	小・中学生	¥4,500
	家族会員	大人￥4,000 小・中学生￥2,500

入金	初回送付	保険加入	ID連絡	会員証	名簿	陸連No

NIPPON RUNNERS

特定非営利活動法人ニッポンランナーズ
〒285-0014
千葉県佐倉市栄町10-12　伊能ビル1F
【電話】 043-481-0711　　【FAX】 043-481-0717

所属以外の地区のNR練習会ご参加について　2025年度試験的試み

佐倉	佐倉地区内の 基本ルール	柏地区への ご参加 別途 施設使用料分担金 ￥110負担（引落）	東京地区への ご参加 ランステ等ご自身負担	
RE＋	佐倉地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降￥2,400（引落）	月1回まで無料 2回目以降￥2,400（引落）	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降￥2,400（引落）	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降￥2,400（引落）	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご参加可	1回・クーポン券1枚にてご参加可	
クーポン	1クーポン／1回ご参加	￥2,400（引落）にてご参加可	￥2,400（引落）にてご参加可	

柏	柏地区内の 基本ルール	佐倉地区への ご参加 別途 岩名更衣室使用料 ￥150負担（引落）	東京地区への ご参加 ランステ等ご自身負担	
RE＋	柏地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降￥2,400（引落）	月1回まで無料 2回目以降￥2,400（引落）	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降￥2,400（引落）	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降￥2,400（引落）	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご参加可	1回・クーポン券1枚にてご参加可	
クーポン	1クーポン／1回ご参加	￥2,400（引落）にてご参加可	￥2,400（引落）にてご参加可	

東京	東京地区内の 基本ルール	佐倉地区への ご参加 岩名更衣室使用料 ￥150負担	柏地区への ご参加 別途 施設使用料分担金 ￥110負担	
レギュラー	年間36回　上限なし	年間4回まで無料 5回目以降￥2,400	年間4回まで無料 5回目以降￥2,400	
クーポン	1クーポン／1回ご参加	1クーポン／1回ご参加	1クーポン／1回ご参加	