

9月も厳しい残暑予報です。高温時は早朝に実施やメニュー縮小(分割して走る内容に変更など)、逆に走りやすいコンディションの際は距離走を実施するなど、臨機応変に対応させていただきます。暑さによる蓄積疲労もあると思うので日々のコンディショニングにもお気を付けください。

September		集合時間・場所	通常メニュー	備考
9月の日曜練習会は3回実施 (9/14振替→8/31実施)			【水曜ナイト】03 10 24 (17休) 【日曜】07 21 28	
3	水	※7:30 体育館裏テラス	クロカン1.2km(700m) × 10本	9:30~10:30 【室内】フォーム養成
		19:00 体育館裏テラス	ロード2.1km × 4本	
7	日	※7:30 体育館裏テラス	120~180分・時間走	
10	水	※7:30 体育館裏テラス	クロカン2.4km(1.2km) × 7本	9:30~10:30 【室内】体幹トレ
		19:00 体育館裏テラス	ロード(2.1km+1.35km) × 2セット	
11	木	Zoom活動 体幹ストレッチ45分	★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 指導:齊藤太郎コーチ	特別練習会参加費 ¥440 柏RE+, REの方は無料
14	日	活動休み		
17	水	※7:30 体育館裏テラス	400m × 最大30本(3分毎ST)	9:30~10:30 【室内】フォーム養成
		ナイト練、活動休み		
21	日	8:00 体育館裏テラス	ロード5km × 4本 + ダウンジョグ	
24	水	※7:30 体育館裏テラス	2km × 5本 + LT走	【体育館・休館日】 会議室等の施設は利用できません
		19:00 体育館裏テラス	ロード2.15km × 5本 (R=芝生1周jog)	
28	日	※7:30 体育館裏テラス	最大30km走/5km × 4本	

■活動ブログ



■ニッポンランナーズHP



クラブ活動の概要を
ご覧いただけます。

■活動の様子【動画】



■体験入会・お申込み



体験無料♪

<活動時間>
 水曜日【午前】7:30~9:15 + 室内9:30~10:30
 水曜日【ナイト】19:00~20:15
 日曜日【午前】7:30~10:00

<集合場所>
 コミュニティ体育館裏側テラス付近

【集合場所】
体育館裏テラス

柏の葉4

会議室
荷物預け
8:55~