

October		集合時間・場所	通常メニュー	備考
1	水	8:00 体育館玄関前	3-5km × 3本 (Recovery1kmジョグ)	9:30~10:30 60分野外ジョグ
		19:00 体育館裏テラス	ロード2.1km × 5本 (後半400mペースアップ等)	
5	日	8:00 体育館裏テラス	モーエン流・変化走90分 (1.2km毎変化)	
8	水	8:00 体育館裏テラス	60分変化ジョグ+クロカン1.2km (800m) × 3本	9:30~10:30 400m × 10本
		19:00 体育館裏テラス	400m × 最大20本 (Recovery400mジョグ)	
9	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
12	日	8:00 体育館裏テラス	10km (5km) T.T.+10kmビルドアップ走	
15	水	8:00 体育館裏テラス	ファルトレク(変化走)60分+ジョグ	
		19:00 体育館裏テラス	ロード2.15km (1.35km) × 5本 ※2, 4本目MAX	
19	日	※7:30 体育館玄関前	ロード20-30km走(最大3時間)	
22	水	8:00 体育館裏テラス	ロード2km × 3-5本 他/手賀沼・水戸調整RUN	9:30~10:30 【室内】メンテナンス
		19:00 体育館裏テラス	5km (4km) × 1-2本	
26	日	8:00 体育館裏テラス	1km × 12本 (Recovery200mジョグ)	手賀沼ハーフ 水戸黄門マラソン開催
29	水	活動休み(5週目)		

■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

■活動の様子【動画】



■体験入会・お申込み



体験無料♪





## 活動日程

**定期練習会** 毎週水曜(9:30~11:45)・日曜(8:00~10:15※7,8月7:30~) 月8回開催

※8月と1月は6回(水3回/日3回)施設開放状況など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月に意見交換の場(ランチお食事会など)。3月は東京マラソン、佐倉マラソンとの兼ね合いで調整する場合があります

**特別練習会** 月1~4回開催

定期練習会以外に、ナイト練習会(月3回)、LSDラン、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(菅平・須走) マラニック zoomでのストレッチ活動 など

## 活動場所

柏の葉公園(コミュニティ体育館屋外集合)ほか

## 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があります

## 会費

**年会費** + **月会費** をお納めいただけます。【ゆうちょ口座】

## 年会費(※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

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・クラブ会報がご自宅へ郵送されます。
家族会員	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	

## 月会費(消費税込)

「月会費+消費税10%」+「施設利用料」の合計金額です。

カテゴリー	月会費	定期練習会	特別練習会	イベント	佐倉・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、ランニング佐倉(水曜・土曜)、東京(金曜)の活動に参加いただけます。柏の拠点を越えての活動を楽しくみください。
レギュラー+	¥10,450	上限なし	¥0	有料	各地区月1日まで 原料(施設料負担) 以降¥2,400引落し	定期練習会上限無し+特別練習会(※0)への参加可能。参加頻度の高い方にお勧め
レギュラー	一般 ¥7,150 学生 ¥6,050	4回/月 【※1】	有料	有料	各地区月1日まで可 (カウント10級位) (施設料負担) 以降¥2,400引落し	定期練習会4回(ナイト練習会含む)まで参加可能。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。
リレーション	¥3,960	1回/月	有料	有料	クーポン1枚にて利用にて参加可 (施設利用料負担)	毎月1枚クーポン券を送呈(有効期限1年)。予定表・クラブ会報などの資料は、毎月郵送させていただきます。(年会費日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	【飲食】【東京】 ¥2,400+施設料(引落)	1回のご参加につきクーポン券1回分。 <クーポン券>【※2・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】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。

【※3】ナイト練習会(特別練習会)へご参加の場合、カテゴリー「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3回分】¥4,950(¥4,200+税 ¥420+施設 ¥330) / 【ナイトクーポン10回分】¥16,500(¥14,000+税 ¥1,400+施設 ¥1,100)

【※4】佐倉・東京地区(他地区)へもご参加いただけます(2025.04改訂)、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けます。

【※】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「ウィンドスプリング」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。

【※】すべ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費処理させていただきます。

## ■定期練習の流れ

### ◆ミーティング

(5分間)

集合時間にゆとりを留めてお集まりください。受付で参加手続き、手続連絡、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)

体感、ドリル(動き作り)、エクササイズ、ストレッチ、メイン練習につなげる軽運動を全員で取組めます。

### ◆メイン練習

(70～90分間)

走力や体調、目的に応じてご自身でメニューを選択していただきます(練習会メニューの発表方法については下記「練習会メニューの発表」を参照)。

### ◆クールダウン

ストレッチ、体感を行い、その日の練習会のまとめ、今後のポイントについてのミーティングを行います。解散となります。終了後は練習内容等のご相談をされる方もいらっしゃいます。

## ■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ので、スタッフまでお尋ねください。

1ヵ月分 ¥ 5,500が目安となります

### ★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ヵ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。

## ■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きます。

集合時間前の時間とメイン練習終了後の時間帯は時間のゆるす限り対応させていただきますので、お気軽にお声掛けください。

## ■クラブ公式ウェア

### ★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。

### ★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。

### ★練習会メニューの発表

【1】事前に登録したメールへ配信

【2】柏ブログより参照(右記QRコード→)

※走り方、設定タイムなど詳細を説明

※練習会の振り返りも柏ブログで行います。



柏ブログ



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 043-481-0711  
携帯TEL 090-8504-6737(活動時携帯)  
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 施設使用料分相金 ¥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 施設使用料分相金 ¥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	

# ニッポンランナーズ入会お申込書

## ランニング部門【柏地区】

受付日	会員No.
20 年 月 日 (担当: )	

ふりがな				顔写真 (必須ではありません)
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		
知事氏				
ランニング以外の スポーツ種別				
活動範囲 メールアドレス①	活動に関する連絡を聖徳させていただきます。2つまで登録可能。送付元アドレスは <a href="mailto:info@nipponrunners.or.jp">info@nipponrunners.or.jp</a> です。			
活動範囲 メールアドレス②				
区連登録	<input type="checkbox"/> します(¥4,800) / <input type="checkbox"/> しません 千葉陸協「ニッポンランナーズ」として年度登録			

『カテゴリ』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	月会費
	マスター	¥13,310
	レギュラー+	¥10,450
	レギュラー	¥7,150
	レギュラー(学生)	¥6,050
	リレーション	¥3,960
	クーポン (柏地区のみ ご利用可)	¥660
		別送クーポン3日分 ¥6,930 ナイトクーポン3日分 ¥4,950
		別送クーポン10日分 ¥23,100 ナイトクーポン10日分 ¥16,500

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

入会	初回正付	継続入会	引継ぎ	会員登録	年会費	別送料



**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  
【携帯】090-8504-6737