

December		集合時間・場所	通常メニュー	備考
3	水	8:00 体育館裏テラス	クロカン90分走【脚づくり・走り込み】	9:45~10:45 体幹トレ@和室
		19:00 体育館裏テラス	ひょうたん400m × 20本(2.5分毎ST)/調整ラン	
		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 & レース後のケア [残り10分]マッサージガン 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
7	日	8:00 体育館裏テラス	10~30km走(最大3時間)【余裕あるペースで】	<NAHAマラソン開催>
10	水	8:00 体育館裏テラス	1km × 7~12本【フォームを意識して】/調整ラン	9:30~10:30 60分野外ヨガ
		19:00 体育館裏テラス	ロード2.15km × 5本【スピード持久力】	
14	日	8:00 体育館裏テラス	復活!モーエン流変化走10~20km	
17	水	8:00 体育館裏テラス	2km × 3~5本【設定/10km or ハーフペース】	9:30~10:30 【室内】フォーム養成
		19:00 体育館裏テラス	ひょうたん10kmLT走(3.40/4.15/など)	
21	日	8:00 体育館玄関前	ロード120分走(10~24km)	
24	水	8:00出発 体育館玄関前	【年忘れ・特別メニュー】 3~4時間L.S.D. 手賀沼に向けてGo! [コース]柏の葉P→大堀川→手賀沼→道の駅を往復 [流れ]7:45受付 &準備→8:00出発→12:00柏の葉Pへ帰還	途中でファルトレクなど スピード練習やります
		19:00 三郷セナリオ	19:05ST トラック20000m走(最大100分間)	
28	日	活動休み(1/4に振替開催)		
1/11	日	新年会 @柏の葉キャンパス駅周辺 18:00頃~20:00予定		

2026年 1月	【日曜】04日(12/28振替分) 11日 18日 25日 【水曜】07日 14日 21日 ※28休み
2月	【日曜】01日 08日 15日 22日 【水曜】04日 11日 18日 25日

■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

