

| 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分野外ジョグ |
| | | 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

