

January		集合時間・場所	通常メニュー	備考
4	日	8:00 体育館裏テラス	クロカン10-20km走(最大2時間)【残5kmペースUp】 【早番7:30ST】最大3時間走	
7	水	8:00 体育館裏テラス	1km×7-12本【努力度85%】	9:30～10:30 室内メンテナンス
		19:00 体育館裏テラス	ロード2.15km(1.35km)×5本【スピード持久力】	
8	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&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
11	日	8:00 体育館裏テラス	5km×3-4本(リカバリー1km)【継続して走る】	
		📍 新年会2026 📍 【場所】『九州料理 ほうざん』流山おおたかの森駅前 九州満喫コースお料理10品+飲み放題 【時間】18:00～20:00(2時間制) 【お申込定員】15名(先着順) 【参加費】6400円 【お申込】小西までSNS、メールでお知らせ(09085046737)		
12	月🌕	<特練> 三郷七福神巡りL.S.D.(2～3時間所要) ※9:00集合 JR武蔵野線・新三郷駅改札前(荷物はロッカーお預け) 参加費2,200円(1月末引落) ※マスター、柏レギュラー+会員の方は無料 お申込みは小西まで(09085046737)		
14	水	8:00 体育館裏テラス	2km×3-5本【設定/10km or ハーフペース】	9:30～10:20 【室内】フォーム養成
		19:00 体育館裏テラス	10kmLT走(3.40/4.15/など)+2kmダッシュ	
18	日	8:00 体育館玄関前	モーエン流・変化走10-20km【スピード持久力】	
		<補講メニュー> 12:00 三郷駅改札前	三郷シティマラソンコース(後半部分)試走(6.30-7.00ペース) ⚡雨天中止 【コース】三郷駅(約12km地点)→セナリオF(ゴール地点)→三郷駅へ戻り	
21	水	8:00 体育館裏テラス	ファルトレク(変化走的なスピード練習)	
		19:00 体育館裏テラス	400m×20本	
25	日	8:00 体育館玄関前	10km+5kmタイムトライアル	
28	水	活動休み(1月の活動日3回)		

2月		メニュー案 (天候・気温によりメニュー変更有)
1	日	【8:00集合】30分RUNメニュー×4
4	水	【8:00集合】(1km/1.4km/2km選択)×5 【ナイト】2.15km×3+400m×7
8	日	【8:00集合】ロード10-20km走
11	水	【8:00集合】90分走+2km 【ナイト】4km(3km)ハーフP走×3本

15	日	【8:00集合】3km×5
18	水	【8:00集合】1km×5+ペース走 【ナイト】16km
22	日	【8:00集合】ロード10-30km走
25	水	【8:00集合】400m×30 【ナイト】400m×25

2025年 3月	【日曜】 1日(朝7時集合) 8日 15日 22日 ※29日休み 【水曜】 4日 11日 18日 25日
5月	5/17(日)お休み