

February		集合時間・場所	通常メニュー	備考
1	日	8:00 体育館裏テラス	ファルトレク40分+60分走	
4	水	8:00 体育館裏テラス	(1km/1.4km/2km選択) × 5セット	【補講】9:45～室内ストレッチ
		19:00 体育館裏テラス	ロード2.15km × 3本+400M × 7本	
5	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&連戦の疲労抜き 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
8	日	8:00 体育館玄関前	ロード10-20km走+1km × 1-2本など	
11	水	8:00 体育館裏テラス	Ⓐ 90分走+2km Ⓑ 4km(3km) × 3本	
15	日	8:00 体育館玄関前	5km(3km) × 2本+野外80分jog(7.00)	
18	水	8:00 体育館裏テラス	ビルドアップ走50分+1km × 5本	【補講】9:45～室内フォーム養成
		19:00 体育館裏テラス	ひょうたん16km(設定3.45/4.10/4.30など)	
19	木	19:15 体育館裏テラス	ひょうたん1000m × 7本～お試しナイト練🌙	参加費無料
21	土	14:00 流山セントラル パーク駅近くの拠点	復活！ヒルトレーニング60分 【内容】坂道ドリル15分+超起伏1km × 5本(7分毎ST)	練習会1回分カウントでご参加いただけます
22	日	※7:30ST 体育館玄関前	ロード最大30km走(最大3時間～10:30終了)	
25	水	8:00 体育館裏テラス	400M × 最大20本(3分毎ST)/調整	【補講】9:30頃～ダウンジョグ
		19:00 体育館裏テラス	400M × 最大25本(2.5分毎ST)/調整	

3月		メニュー案 (天候・気温によりメニュー変更有)
1	日	【7:00集合】1km × 12本/90分走 ※東京マラソン開催、8時45分終了→応援@浅草
4	水	【8:00集合】ファルトレク 終了後 <u>クラブ更新説明&amp;お茶会</u> 【ナイト】3kmタイム計測(参加費無料) 終了後 <u>クラブ更新説明&amp;爆弾ハンバーグ</u>
8	日	【8:00集合】4km × 3 終了後 <u>クラブ更新説明&amp;お茶会</u>
11	水	【8:00集合】フォーム養成+60分走 【ナイト】3km × 3

15	日	【8:00集合】クロカン10-25km
18	水	【8:00集合】(400m+300m+200m) × 5 【ナイト】20000m(100分制限)
22	日	【8:00集合】野外ロングRUN
25	水	【8:00集合】野外L.S.D.&ファルトレク 【ナイト】レペティション3km+2km+1km
29	日	活動休み

■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

