

MARCH		集合時間・場所	通常メニュー	備考
1	日	※7:00 体育館裏テラス (8:45終了)	① 1km×10本(9分毎ST)または×15本(6分毎ST) ② 90分走	【東京マラソン自主応援】 10:00頃～浅草・約18km地点 (ファミリーマート駒形一丁目店前)
4	水	8:00 体育館裏テラス	ファルトレク40分+400M×10本(3分毎ST)	9:45頃～更新説明&お菓子の会
		19:00 体育館裏テラス	3km(2km)タイムトライアル/個別相談メニュー	19:00～19:45終了【参加費無料】
		ディナーMeeting 20:00～21:00	フライング・ガーデン(柏の葉キャンパス店)	ランニング情報交換の場 ディナーのみの参加OK♪
8	日	8:00 体育館玄関前	クロカン(4.8km/3.6km/2.4km選択)×3本	終了後(10:00頃) ～更新説明&お菓子の会
11	水	8:00 体育館裏テラス	徹底フォーム養成+60分走(有酸素Run)	9:45頃～体幹トレーニング (着替えを済ませて室内で実施)
		19:00 体育館裏テラス	ロード2.15km(1.35km)×5本(12分毎ST)	
12	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 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
15	日	8:00 体育館裏テラス	クロカン10-25km(最大120分)	
18	水	8:00 体育館裏テラス	(400m+300m+200m)×5セット	【補講】9:45～身体メンテナンス
		19:00 体育館裏テラス	ロード60分走(設定3.45/4.10/4.45など)	Newロード1140Mコース
21	土	14:00 流山セントラル パーク駅近くの拠点	継続! ヒルトレーニング60分 【内容】坂道ドリル10分+超起伏1km×4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 【混雑予想】お花見シーズン	柏の葉P⇔おおたかの森・往復jog+2択 ① 起伏(1km・1.6km・2km選択)×3本 ② 45分jog	※雨天時は柏の葉公園で 別メニューを実施
25	水	8:00 体育館裏テラス	ファルトレク60分+流し100M×10本	【補講】9:30頃～ダウンジョグ
		19:00 体育館裏テラス	レペティション3km+2km+1km+リレー	

■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♪

