

活動概要

チーム練習と、走力・目標に応じた個別性のどちらも大切にするクラブです

定期練習会

【金曜夜】18:45～ 神宮外苑 or 東京体育館トラック
 【土日祝】午前または午後 外苑 皇居 など

年間36回
 月3回ペース

特典活動

zoomストレッチ（無料）毎月1回開催
 佐倉・柏地区への練習会参加資格（全納・分納の方：年間4回）

イベント

合宿 マラニック フォーム養成講座 など

会費

練習会参加費

+

年会費

をお納めいただきます。

カテゴリー

練習会参加費 4択（消費税含）

全納

練習会参加費(36回分)
¥57,600(÷36回=1回あたり**¥1,600**)
 年度途中のご入会の場合、残り開催数より算出 or 『月会費制』選択

+

前期・後期 分納

◆前期（4～9月）
¥32,400 1～18回目
 (1回あたり**¥1,800**)

◆前期（10～3月）
28,800 19～36回目
 (1回あたり**¥1,600**)

9月
お振込

+

クーポン ご参加ごと に1枚提出

× 3枚 **¥7,700** 1枚あたり¥2,400
 × 5枚 **¥12,500** + ¥500(クーポンの発
 × 10枚 **¥24,500** 行郵送事務費用として)

+

有効期限は2026年度内です
 超過分のご参加は、その都度、現金¥2,400をお納めください
 【特典】佐倉・柏地区の練習会にもクーポンでご参加可(施設料ご負担)

月会費制 (〒引落)

◆月々**¥5,500** (12カ月合計**¥66,000** 1回あたり**¥1,833**)
 ゆうちょ銀行口座を登録頂き、毎月27日に次月会費をお引落し

+

年会費
2択

年会費（非課税）

事務局運営費・スポーツ安全保険料として（毎年度更新）

年会費 区分	金額	説明
A【アドバンス】	¥10,200	予定表・クラブ会報・アドバイス資料「ウインドスプリント」【郵送】
B【ベーシック】	¥7,200	予定表・クラブ会報 HPよりご自身で取得

優待特典

■【特典】佐倉・柏ご参加『年4回』優待
 4月更新・ご入会で【全納・分納】選択の方に進呈。
 ご都合よろしい日に佐倉・柏定期練習会にご参加い
 ただけます(競技場等使用料は別途お納めください)

■ファミリー割引制度 **¥54,720**
 同一世帯にお住まいで2名以上でご入会される方
 で【全納】選択の方は「練習会参加費」を**5%**
 割引き(ご家族全員)させていただきます。

お申込 お振込先

更新

退会

ご連絡の締切
3/15(日)

スポーツ安全保険申請&支払いの事情を抱えております。どちらの場合にも、ご連絡をお願いいたします。

『年会費』と『練習会参加費』の合計金額を以下の口座へお振込願います。

【銀行名】三井住友銀行 【支店名】佐倉支店
【口座番号】普通 6865495
【口座名】特定非営利活動法人 ニッポンランナーズ

3/27(金)までに
お願いいたします。

諸事情で納金が遅れる方はご連絡ください。

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

活動の補足

◆施設使用料は、ご自身負担となります

施設使用料は会員の皆様にご負担いただく形になります。

■東京体育館・陸上競技場 2時間¥200(超過1時間¥100)

■神宮外苑の場合(ご自身で管理)

「東京体育館」ランステ利用 駅のコインロッカーなど
拠点にはシートを敷きますが、荷物番はありません。
練習に必要な物を持って集合してください。

◆天候による開催判断(2025年度は4回中止&延期開催)

荒天時や外苑イベント等で安全な活動が難しい場合には、中止とします。年間36回開催できるようスケジュールを再調整し、振替日程を組みます。中止判断は前日もしくは当日の15時を基準とし、配信させていただきます。

>活動当日・直前の問い合わせなど

☎080-5966-0711(事務局携帯)

◆佐倉地区(水・土曜日)・柏地区(水・日曜日)

ご参加いただけます。

【全納・分納の方】年間4回分まで無料でご参加いただけます。

(施設使用料はご負担いただけます)

【クーポンの方】クーポン券1枚・1回ご参加扱いとして、何度でも、ご利用いただけます。(施設使用料はご負担いただけます)

◆BBQ懇親会、合宿、大会参加、マラニックなど 計画して参ります

◆退会時の会費の返金額について

退会の連絡を受けた時点での残り練習会(金曜)の回数の50%分として算出させていただきます。尚、活動回数半数経過(全納18回/分納9回と27回)以降は致しかねますのでご了承ください。

★陸連登録《日本陸連・選手登録》

千葉陸協「ニッポンランナーズ」所属選手として登録ができます。公認記録が認められる大会に出場が可能になります。申請手続きには1ヵ月程度のお時間をいただきます。

¥4,800(手数料・通信費含む)

※年度更新手続き時は一括申請のため

¥4,450となります。

★クラブ公式ウェア

Tシャツ、トランクスなど、その都度、デザイン・価格を発表して、ご購入募集をさせていただきます販売いたします。

★個別トレーニング

活動以外の時間帯・場所で、目的に応じての個別指導をさせていただきます。

講習会指導者派遣など対応いたします。

90分(¥19,800より)+交通費・施設使用料

★個別メニュー作成

千葉それぞれの目標や課題に向けたトレーニングメニューを現状を把握した上でコーチが作成します。

手順につきましては、コーチにお問い合わせください。

作成費;1ヵ月分¥7,700を基準とします

★試合結果報告書

レース出場後、「試合結果報告書」を提出していただくと、コーチから回答やアドバイスを受けることができます。



NIPPON
RUNNERS

NPOニッポンランナーズ

千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F

【電話】043-482-0711 【FAX】043-481-0717

メール info@nipponrunners.or.jp

2026年度 NR東京活動計画(案) 前期18回 後期18回 荒天中止を想定しての開催計画

	1	2	3	4	5		合計	ピンク色 【金曜】夜活動日 赤+白字 【土日祝】活動日 予定の補足↓
前期↓ 補足・NR特別イベント								
4月	03	04土	10	17	24		4	04土 17時出発 夜桜ラン&WALK 29祝 テレビ局巡りラニック《NRイベント》
5月	01	08	15	22	29		4	03日 多摩川マラニック《NRイベント》 23土 葛西ナイトラン ハーフ or 10K
6月	05	12	13土	19	26		4	13土 土曜午後練 森のピアガーデンBBQ懇親会
7月	03	10	17	24	31		3	10金~12日 菅平高原合宿 2泊3日 or 1泊2日 25金 ▲富士登山競走
8月	07	14	21	28			2	07金 走り込み60~90分 ロング練習
9月	04	11	18	25		累計 20 回	3	18金 走り込み60~90分 ロング練習 20日 都内1K×20 《NR特別イベントとして》 連休中にマラニック など
後期↓ 補足・NR特別イベント								
10月	02	09	16	23	30		4	18日 レガシーハーフ 25日 水戸黄門マラソン 手賀沼ハーフ
11月	06	13	20	27			3	08日 ちばアクアラインマラソン 22日 つくばマラソン など
12月	04	11	18	25			3	06日 湘南国際 NAHA 18金 イルミネーションラン 年内最終
1月	01	08	15	22	29	累計 30 回	未定	24日 勝田 館山マラソン 新宿ハーフ 週末皇居走り込み 懇親会など 1月以降については 皆様のご要望と大会予定を鑑みて調整
2月	05	12	19	26			未定	07日 別府大分毎日マラソン
3月	05	12	19	26			未定	07日 東京マラソン 3月は不足回数の振替調整に充当
							30	年間36回開催 (平均・月3回ペース)

2026年2月末に作成した計画です。
大会スケジュール、クラブ運営の事情により日程変更させていただくことがあります。

更新・変更・退会の申請用紙

【※】3/15(日)までにご連絡ください

NR東京地区へのご在籍ありがとうございます。
クラブ会員、年度更新の時期になりました。
要項をご確認いただき、更新のご検討をお願いいたします。



NR東京 更新
ご挨拶・説明動画

https://youtu.be/BA9u5T38NzI?si=XEt-CTfQ3k3_qZeW

お名前；

ご家族会員
お名前；

選択カテゴリー・年会費を黒いペンで囲んでください。

全納

年会費

A

分納

月払い

年会費

B

クーポン
3枚 5枚 10枚

(希望者のみ)
陸連登録

陸連登録について

年度更新時 ¥4,450

以降のお申込 ¥4,800

【練習会参加費】¥ _____ + 【年会費】¥ _____ + 【陸連】 ¥ _____

= 【合計金額】¥ _____

全納・ご家族割引はおひとり様ずつ5%割引 ¥54,720/お一人様 + 【年会費】

【月払い】 選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

上記内容にて更新(会員継続)します。

登録情報のご変更などございましたら、ご記入ください。

退会します。

所属以外の地区のNR練習会ご参加について 2026年度試験的試みを継続

佐倉	佐倉地区内の基本ルール	柏地区へのご参加 別途 施設使用料分担金 ¥110負担(引落)	東京地区へのご参加 ランステ等ご自身負担	
RE+	佐倉地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご参加可	1回・クーポン券1枚にてご参加可	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	¥2,400 (引落) にてご参加可	¥2,400 (引落) にてご参加可	

柏	柏地区内の基本ルール	佐倉地区へのご参加 別途 岩名更衣室使用料 ¥150負担(引落)	東京地区へのご参加 ランステ等ご自身負担	
RE+	柏地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご参加可	1回・クーポン券1枚にてご参加可	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	¥2,400 (引落) にてご参加可	¥2,400 (引落) にてご参加可	

東京	東京地区内の基本ルール	佐倉地区へのご参加 岩名更衣室使用料 ¥150負担	柏地区へのご参加 別途 施設使用料分担金 ¥110負担	
レギュラー 全納 分納	年間36回 上限なし	年間4回まで無料 5回目以降¥2,400	年間4回まで無料 5回目以降¥2,400	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	1クーポン/1回ご参加	1クーポン/1回ご参加	