

ニッポンランナーズ東京 2019

3月

スピード&フォーム養成

クラブ事務局 TEL 043-481-0711

当日直前 **【新】**TEL 080-5966-0711

3月	時間・集合場所・メニュー	補足
外苑 拠点	雨天中止の判断; 前日17時 または 当日14時 を目処にメール配信	微妙な天候が重なっております。小雨の場合は実施させていただきます。
01(金)	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★1Km or 800M ×5 +ゆったりダウンラン ★基本&快調ラン	定期練習会・年度最終
08(金)	19:00~ クラブ懇親会 「鍛冶屋文蔵」千駄ヶ谷店 (ご参加15名)	【参加費】 ¥4,000 (当日現金)
15(金)	【年度内追加活動】 18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★《1Km周回》ご自身のペースで 4~5Km+(30分後)2~3Km+(15分後)1Km ★基本エクササイズ⇔10分ラン」×3~4	【参加費】 ¥1,200 (当日現金) をお納めください。 雨天中止
22(金)	【年度内追加活動】 18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★1Km×5(10分毎ST) または 800M×5 (間にエクササイズを挟みます) ★5Km[4.45・残1K FREE]×2 ★4Km[6.00・残1K FREE]×2	【参加費】 ¥1,200 (当日現金) をお納めください。 雨天中止
24(日)	佐倉朝日健康マラソン 《佐倉市岩名運動公園》 懇親会 17:00~「とりのごん助」(京成佐倉駅・南口) 会費 ¥4,000 (定員25名・事前お申込)	クラブ拠点は 競技場第3~4コーナー 幟とシートを敷いてお待ちしています。
29(金)	【年度内追加活動】 18:30 信濃町駅改札 集合&出発 (事前にご自身でアップを済ませてください) ★靖国、武道館、皇居方面 120分ラン[7.30]	【参加費】 ¥1,200 (当日現金) をお納めください。 雨天中止
2019年 4月	◆年度更新について >変更など締切りは3/13(水)迄 >会費のお振込みは3/27(水)迄	4/12(金)新年度 練習会スタートです。
5/2 (祝)	◆多摩川マラニック(GW・クラブ恒例行事) 拝島駅発着 玉川上水ー多摩湖ーメットライフドームー 早稲田キャンパスー狭山湖ー横田基地	詳細は改めて要項にてご案内します。 【参加費】 ¥4,000
駅伝 参加	横田駅伝 (開催日・未公開/会場:横田基地) 昨年暦ですと今年は5/19(日)あたりになりそうです。 クラブで参戦したいと思っております。	