

◆活動日時◆ **定期練習会** 毎週水・土曜日 月8回開催 9:30~11:45  
 ※8月と1月は6回。2月は部門ミーティング練習会1回。3月は佐倉マラソン運営を優先するスケジュール。

**特別練習会** 月1~2回開催

定期練習以外の時間に、ロングペース走、コンディショニング系、レクチャー等様々な内容で展開。

**イベント** 年数回開催

夏季合宿 42.195km挑戦会 マラニック

《中止・縮小開催》屋外集合での雨天時。猛暑・酷寒や荒天により活動が危険だと判断した場合。

◆活動場所◆ **岩名運動公園（スポーツ資料館集合） ほか**

◆入会対象◆ **中学1年生～上限なし 走力にかかわらず、ご入会いただけます。**  
 ※条件等により小学4年生以上の入会を認める場合もございます。

◆ 会費 ◆ 《年会費》+《カテゴリー別の月会費》

《年会費》 年度更新制

年会費区分	4・5・6月入会	7・8・9月入会	10・11・12月入会	1・2・3月入会	内容
A 【Advanced】	¥8,150	¥7,650	¥7,150	¥6,650	予定表・会報：ご自宅へ郵送
B 【Basic】	¥6,100	¥5,600	¥5,100	¥4,600	予定表：公式HPより取得 会報：練習会にて受取
小・中学生	¥3,750			¥3,250	年会費区分Aと同一
家族会員	大人 ¥3,750 小・中学生 ¥2,300				年会費区分Bと同一

※予定表、活動に関する資料の入手手段により金額が異なります。

※年会費にはスポーツ安全保険料を含みます。

《カテゴリー別の月会費》（税込） 「月会費+消費税8%」と「競技場使用料」の合計額です。

カテゴリー	月会費	定期練習会	特別練習会	イベント	柏・東京へのご参加	その他
マスター	¥10,800	上限なし	¥0	有料	¥0	ランニング柏（水曜・日曜）、東京（金曜）の活動に参加することができます。佐倉の拠点を越えての活動ができます。
レギュラー+	¥8,376 競技場使用料 ¥600含	8回/月	¥0	有料	¥2,160/回 (引落し)	定期練習会8回+特別練習会（¥0）への参加可能。 参加頻度の高い方向け。
レギュラー	一般 ¥5,584 学生 ¥4,720 競技場使用料 ¥400含	4回/月 (※1)	有料	有料	¥2,160/回 (引落し)	定期練習会4回まで参加可能。超過分の参加はクーポン券をご購入ください。
リレーション	¥3,340 遠方会費(※2) ¥2,692 競技場使用料 ¥100含	1回/月	有料	有料	¥2,160/回 (引落し)	毎月1枚クーポン券を進呈（有効期限1年）。会報、予定表等の資料を毎月郵送させていただきます。（年会費B適用）
クーポン	¥540 + クーポン購入	1枚/回	有料	有料	¥2,160/回 (引落し) ※東京へは参加不可	クーポン券が参加ごとに必要になります。 《クーポン》(※3) <b>5回分 ¥9,140</b> (競技場使用料5回分 ¥500含) <b>10回分 ¥17,848</b> (競技場使用料10回分 ¥1,000含)

※1 参加回数が4回に満たない場合でも、翌月への繰り越しはいたしません。

※2 遠方会員とは佐倉より直線距離で42.195kmを超える地域の方が対象となります。

※3 クーポンの払い戻しは致しません。

※カテゴリーの年度途中のご変更は¥540（税込）の変更手数料をお納めいただけます。

※ファミリー割引制度 同一ご住所にお住まいで2名以上の所属が対象。各カテゴリーの月会費が10%割引となります。

ランニング佐倉、柏では「学生レギュラー」「レギュラー+」「マスター」が対象となります。

※アドバイス資料「ウィンドスプリント」は、マスター、レギュラー+、レギュラー、リレーションの方にお配りします。

※「休会」につきましては、クーポン（月会費 ¥540）へのご登録という形で対応をさせていただきます。

《レイトパッケージ》(税込) 1～3月入会者向け・次年度の入会を前提とした年会費Basic込みの特別パッケージ

レイト区分	1月入会	2月入会	3月入会
フリーパッケージ	¥16,800 一括	¥9,200 一括	¥5,600 一括
クーポン	クーポン券 8枚 ¥8,720	クーポン券 8枚 ¥8,720	ご参加1回目 ¥600 2回目以降 ¥1,100

※レイトパッケージのクーポン券は、年度内(3月末まで)のみ有効。

## ■定期練習会の流れ

### ◆ミーティング (15分間)

10分程度ゆとりを持ってお集まりください。受付で参加手続き。9:30 ミーティング開始。事務連絡、当日のトレーニング内容について説明があります。



### ◆トレーニング準備 (15分間)

更衣、ロッカーへ荷物を入れる、トイレなどトレーニングの準備。施設利用に際し元気な挨拶、マナーの遵守を心掛けましょう。  
※省略される場合もございます。



### ◆ウォームアップ (20分間)

体操、ジョギング、体幹エクササイズ、ストレッチ。ここまでは全員一緒の流れで体をほぐしてゆきます。



### ◆メイン練習 (70～90分)

走力や体調、目的に応じてご自身でメニューを選択していただきます。トレーニング内容は前日の正午頃、クラブ公式HPにて発表しています。



### ◆クールダウン

体操、その日の総括、解散。通常の練習会は11:45～12:00頃に終了します。終了後、仲間と共に自主的に+αダウンJOGをされる方も多くいらっしゃいます。

## ■オプションサービス

### ★個別メニュー作成

それぞれの目標や、課題に向けたトレーニング計画を作成します。現状を把握した上でコーチが作成しますので、所定の申込用紙でお申込みください。

1ヵ月分 ¥4,320 が目安となります。

### ★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。  
費用は 指導費+交通費・施設使用となります。

### ★陸連登録

千葉陸協「ニッポンランナース」所属選手として日本陸上競技連盟への選手登録ができます。公認記録と認められるトラック競技会やロードレースへの出場が可能になります。手続きには1カ月前後のお時間がかかります。

1件 ¥3,500 (手数料・通信費含む)

※年度更新手続き時は、一括申請のため ¥3,000。

## ■その他サービス

### ★アドバイスについて

練習会で直接の相談を原則とします。ミーティング前(9:10～9:30)担当コーチがスタンバイしています。練習会后、時間のゆるす限り対応させていただきます。自発的に相談して頂くようお願いいたします。

## ■クラブ公式ウェア

### ★公式Tシャツ カラー：赤

¥8,640

サイズ：SS S M L LL



### ★ユニフォーム ランニングシャツ ¥8,640 ランニングパンツ ¥5,400

サイズ：男女・上下それぞれ S M L O

### ★活動予定の告知

『月間予定表』は前月の27日頃作成発表します。主だったイベントにつきましては、早い段階でお知らせいたします。

### ★懇親会

「懇親会」「大会打上げ」「忘年会」を開催します。会費・会場等は、その都度発表させていただきます。

### ★試合結果報告書

レース出場後、「試合結果報告書」を提出することにより、コーチからアドバイスを受けることができます。

「報告書」はクラブHP 又は 練習会で入手できます。尚、アドバイスの返却は練習会とさせていただきます。



NPO ニッポンランナース 事務局  
〒285-0014  
千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F  
TEL 043-481-0711 FAX 043-481-0717

# ニッポンランナース

## 【佐倉】ランニング部門入会申込書

受付日	会員NO
(担当: )	(担当: ) 2019年 月 日

フリガナ				写 真 4cm × 3cm
氏 名				
生年月日	西暦	年 月 日 歳	性別 ( 男 ・ 女 )	
住 所	〒 —			
電話番号	— —	F A X	— —	
日中連絡先	— —	家族会員名		
勤務先		他スポーツ経験		
PC メールアドレス <small>※お間違えのないようにお書き下さい。</small>				※メール配信サービスへの登録を希望 ( する ・ しない )
携帯メールアドレス <small>※お間違えのないようにお書き下さい。</small>				※メール配信サービスへの登録を希望 ( する ・ しない )
ニッポンランナース 陸連登録	( Yes ・ No )	出身高校都道府県		※陸連登録を希望される方のみご記入下さい

カテゴリーと年会費をそれぞれ選択してください。

○	カテゴリー	月会費
	マスター	¥10,800
	レギュラー+	¥8,376
	レギュラー	【一般】¥5,584 【学生】¥4,720
	リレーション	【一般】¥3,340 【遠方】¥2,692
	クーポン	¥540 ¥9,140 / 5回 ¥17,848 / 10回
	レイトパッケージ (1~3月限定)	<input type="checkbox"/> フリー <input type="checkbox"/> クーポン

○	年会費区分	4・5・6月 入会	7・8・9月 入会	10・11・12月 入会	1・2・3月 入会
	年会費 A 【Advanced】	¥8,150	¥7,650	¥7,150	¥6,650
	年会費 B 【Basic】	¥6,100	¥5,600	¥5,100	¥4,600
	小・中学生	¥3,750			¥3,250
	家族会員	大人 ¥3,750 小・中学生 ¥2,300			

※ご入会后、年度更新におきましては、会員種別等の変更・退会を希望される方のみ、ご連絡をいただく方法をとらせていただいております。  
毎年2月末を目処に、次年度のご案内を郵送させていただきます。

### 《事務局記入欄》

入金	初回送付	保険加入	ID発行	会員証	名簿	陸連NO
(担当: )	(担当: )	(担当: )	(担当: )	(担当: )	(担当: )	(担当: )



# NIPPON RUNNERS

NPOニッポンランナース  
事務局 〒285-0014  
千葉県佐倉市栄町 10-14-1F  
TEL 043-481-0711 ・ FAX 043-481-0717