

# ニッポンランナーズ東京 2019

# 5月

**力まない走り方体得 坂への順応**
**クラブ事務局 TEL 043-481-0711**
**当日直前 TEL 080-5966-0711**

5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 <b>当日14時</b> 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。
03(金)	<b>活動無し</b>	
10(金)	<b>18:45</b> 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★ギアチェンジ走  ★1K or 800M ×3 間にフォーム養成エクササイズ	
17(金)	<b>18:45</b> 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★近隣坂巡り  ★野外ラン50分[7.00]+ストレッチくり  ★拠点にてランニング相談+基本動作	ヤーDe
24(金)	<b>18:45</b> 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★東宮《3.3Kコース》2~3周タイム計測orご自身JOG  ★「エクササイズ+10分ゆったりラン」×4	野球混雑を回避する流れ  ヤー中
31(金)	<b>活動無し</b>	
<b>6月</b>	活動は07(金)・14(金)・21(金)・28(金)毎週開催	6/7ヤ-オ 21ヤ-ロ 28ラグビートップリーグ
<b>02(日)</b>	◆横田駅伝《横田基地》応援希望の方、歓迎します。	4チームで参加
07(金)	<b>18:45</b> 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★60分野外ラン ★特設80分[6.30]遠出・代々木公園など (終了20:15頃)	

**6/15(土)**
**NRフェスタ**

9:00岩名陸上競技場

★5Kmラン

★1K周回ミニ駅伝

★体育館・球技

**6/29(土)**
**AED講習**

13:00岩名会議室

3時間の講習

受講無料

施設費・お礼をご負担

**<合宿の予定>**
**8/3土~4日 箱根湯本・夏合宿**
**9/6金~8日 菅平合宿**
**10/4金~6日 伊豆大島合宿**