

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 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。
03(金)	活動無し	
10(金)	18:45 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)	18:45 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)	18:45 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)	活動無し	
6月	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
02(日)	◆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)	18:45 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(日)
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