

ニッポンランナーズ東京 2019

6月

暑さに慣れる 深い呼吸を心がける

クラブ事務局 TEL 043-481-0711
当日直前 **TEL 080-5966-0711**

6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	小雨の場合は実施させていただきます。
07(金)	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★野外ラン [7.30] ★特設80分[6.30]遠出・代々木公園 ★インターバル	18:30～ 先練習 10分間ストレッチ ヤーオ(交流戦)
14(金)	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★30分間ペース走+スピード系練習 or ストレッチ	
15(土) 千葉県民 の日	9:00 佐倉市・岩名陸上競技場 集合 ニッポンランナーズフェスタ 5Km(または30分ファンランなど) 1Km周回ミニ駅伝(当日チーム編成) 体育館にて球技大会(室内履きをご用意ください)	会場は 京成線・京成佐倉駅 より北へ2.5K 参加費 ¥500 更衣室・シャワーロッカー利用 できます。
21(金)	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★筋トレ&ラン ★50分坂道練習 ★野外ラン[7.00]	18:30～ 先練習 10分間ストレッチ ヤーロ(交流戦)
28(金)	活動無し (雨天中止が生じた場合には振替え開催日)	
7月	【開催日】05(金)・12(金)・19(金) 【休み】26(金)・・・富士登山競走開催日	7/05・19 トップリーグ 7/26 ヤー広
05(金)	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★坂道の走り方技術練習+坂インターバル ★インターバル ★エクササイズ&ランニング相談	

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

8月中

BBQ懇親会

「森のビアガーデン」

練習会の無い平日夜に開

催予定。予約完了後募集

します。

以下の日程で合宿を開催予定
です。

9/6金～8日 菅平合宿

10/4金～6日 伊豆大島合宿