

ニッポンランナーズ東京 2019

8月

走りの力強さを身につける

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

| 8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。 |
| 02(金) | 18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★30分ラン[5.00 6.00 7.30 ご自身]残10分FREE+【3択】 【A】1Km×2~3(8分毎) 【B】100M流し×15 【C】ストレッチ&WALK | ヤー中 |
| 07(水) | 森のビアガーデン懇親会 18:45入口集合 会費お納めお釣り無しにご協力ください。 | 男性: 女性: |
| 09(金) | 活動なし | |
| 16(金) | 18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★500M×10 (間200mJOG・5分毎ST・外苑北半分コース) ★「基本+400M快調ラン×2」×3セット ★野外遠出ラン75分 [7.30] 18:50出発 | ヤー中 |
| 23(金) | 18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★筋トレ+ラン ★新国立界限探検ラン[7.30&WALK]地下地上色々+流し ★『300MゆっくりJOG+1Kmギアチェンジ』×5 《1.3K周回》 | ヤー神 |
| 28(水) | 夏 の特別活動①18:30飯田橋駅(東口) 出発・帰還 ~武道館・皇居・東京タワー・大門方面~ (20:45頃終了予定) ◆120分ラン&ウォーク [8.00・時々WALK] 夏の夜景を楽しみながら走ります。 【要お申込】;事務局宛メールにて受付(事前人数把握の為)。 【荷物管理】;★コインロッカー(JR改札or東西線の地下改札に有り) ★銭湯『熱海湯』(神楽坂3-6 荷物を預けて走ることが可能) 【給水】各自携帯 【参加費】¥1,300(当日現金) 【担当】齊藤太郎 | 雨天中止 |
| 30(金) | 活動なし | 乃木坂46 |
| 9月 | 【開催日】06(金)・13(金)・27(金) 【休み】 20(金) | 06 ヤー巨 |
| 06(金) | 18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★走り込みペース走《1K周回》 ★基本動作+3~5Kタイム計測(ご自身ペース) | 菅平合宿開催日 |
| その他 | 09/06(金)~08(日) 菅平合宿 (募集中) 10/04(金)~06(日) 伊豆大島合宿 (募集中・要項参照) 12/21(土) いちごトレイルラン (募集中・要項参照) 1~4人で5K×4周をつなぐリレーマラソンです。 | ◆NR公式トランクス 受付中(8/6締切) |