

暑さと上手につき合う ランニング習慣の維持 基礎力強化					
テーマ	8月	場所	時間	予定メニュー	その他
	3 土	×		休み (3~4・箱根合宿開催)	8月の定期練習会は 水曜日3回 土曜日3回 となります。
	7 水	スポーツ資料館	9:30	野外ラン & 快調走	
	10 土	×		休み	
	14 水	×		休み	8/8~14 事務局夏期休業
	15 木	★★★ 岩名ナイター	18:30	5Kmペース走×3[4.15残1Kフリー]【北海道マラソン対策】 競技場玄関内受付→更衣→集合	【参加費】¥1,400 お引落 (施設料¥300を含みます)
	17 土	スポーツ資料館	9:30	選択「1K・2K・3K」×3~4	【参加費】¥1,400 お引落 (施設料¥300を含みます)
		★★★ 岩名ナイター	18:00	400M×15 (5本毎にフォーム修正エクサ)	
	21 水	スポーツ資料館	9:30	※真夏の果実☺「ラン・フルーツ・ラン」 ペース走 北海道マラソン仕上げ	リカバリー時にフルーツを提供します。
	24 土	スポーツ資料館	9:30	ロード練習 L.S.D.	特別練習会【参加費】¥700 (マスター、佐倉RE+は無料)
		【特別練習会】 岩名会議室	12:30	★体幹ストレッチ(60分) 練習後12:00より会議室にて休憩OK。	
	28 水	スポーツ資料館	9:30	インターバル フォーム養成	18:30飯田橋(東口) 都内ナイトL.S.D.開催(詳細下段)
	31 土	岩名玄関前 (雨天時:資料館)	9:30	ロングペース走	

夏休み中は曜日を問わず多くのアスリートが陸上競技場を利用します。広い視野を保ち、いつでも他の利用者へ配慮しながら練習しましょう。
練習メニューとコースは、天候を見ながら調節させていただきます。

9月	場所	時間	予定メニュー	その他
4 水	スポーツ資料館	9:30	軽めインターバル	
7 土	スポーツ資料館	9:30	L.S.D. ウォーキング	(菅平合宿9/6~8)
	【特別練習会】 岩名会議室	12:30	★体幹ストレッチ(60分) 練習後12:00より会議室にて休憩OK。	特別練習会【参加費】¥700 (マスター、佐倉RE+は無料)
9 月	八千代 陸上競技場	19:00	「800M+400M」×5	特別練習会【参加費】¥1,080 マスター、佐倉RE+ の方は無料 クラブ外の方¥1,500
11 水	スポーツ資料館	9:30	木陰インターバル 野外ラン 走らないトレーニング(正しい姿勢)	
14 土	城址公園を予定	9:30	大規模大会開催の為、拠点を変更。起伏JOG 不整地インターバル など 【特設8:50出発】180分市内名所観光ラン&時々ウォーク[7.30]	
15 日	MGC観戦		オリンピック代表選考レースを生で観戦しましょう	
16 月	ニッポンランナーズ 主催イベント 32Kmペース走 クラブ外の方のご参加歓迎	7:30集合 8:00ST	★ロード32Kペース走 《4K周回コース》 コーチとメンバー有志ペースランナーが20Kまでペースメイクします。 事前お申込みをお願いします。(9/1締切) 【参加費】会員¥2,310(競技場使用料¥150含) 一般¥2,700(" +スポーツ安全保険料含)	415 430 445 500 530 600 630 7.00 8設定の ペースランナーを予定
18 水	スポーツ資料館	9:30	芝100Mインターバル ロングJOG・WALK	
19 木	岩名ナイター	18:30	1K×7	【参加費】¥1,400 お引落 (施設料¥300を含みます)
21 土	玄関前	6:45	【特別練習会】早朝2時間WALK(~8:45)	特別練習会【参加費】¥1,080 (マスター、佐倉RE+は無料)
	玄関前	9:30	インターバル	
25 水	スポーツ資料館	9:30	坂道練習	
28 土	スポーツ資料館	9:30	ペース走	隣接内郷小運動会

◆その他の連絡◆		【定期活動お休み予定日】10/16(水)、【12/21(土) 休み→振替え11/30(土)に開催】
8/28(水)	都内ナイトL.S.D. ☺ 18:30出発 JR飯田橋駅(東口)	18:30飯田橋駅・集合出発・帰還 ~ 靖国 武道館 皇居 東京タワー 大門 ~ (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進みます。 【受付】事務局までお申込みください。 【荷物管理手段】: ★コインロッカー(JR改札or東西線の地下改札に有) ★銭湯『熱海湯』(神楽坂3-6 荷物を預けて走ることが可能です) 【給水】各自携帯 【参加費】¥1,300・一律
10/4~6	伊豆大島合宿 ☺	2泊3日 または 1泊2日
12/21(土)	いちごトレイルラン ☺	事務局にエントリーお任せする方は、お申込みください。
公式ランニング・トランクス		モンベル社製 販売受付中【別紙要項参照】 8/6(火)お申込締切