



佐倉
2020年


1月予定表 (一般の方用)

NPOニッポンランナーズ
佐倉市栄町10-12-1F
【事務所】043-481-0711
【携帯】080-5966-0711

テーマ		フルシーズン後半戦に向けて再スタート			
1月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1月は合計6回(水曜3回・土曜3回)の定期活動となります。公園内走行時には、お子様・ご高齢の方々など他の利用者への配慮をお願い致します。					
4	土	岩名会議室 更衣を済ませて集合	9:30	3~5K×4本(30分毎ST) ロード120分走《2.5K折返》 初詣ラン90分[8.00 & WALK] (雨天時室内メニュー設けます)	13:30~15:00【一般の方向け】 ランニング入門教室 ¥500
8	水	スポーツ資料館	9:30	1Kインターバル 寺院仏閣巡りWALK&JOG	
11	土	玄関前	9:30	ロードインターバル	(雨天時は資料館集合)
		【特別練習会】 玄関前・集合出発	12:30	宮前坂《往復3K×7》 21Kペース走[6.00] または ご自身ペース	【特別練習会】参加費¥1,800(施設料込) マスター・佐倉RE+; ¥150(施設料)
13	月	八千代 陸上競技場	9:30 開場9:00	1K×10	特別練習会【参加費】¥1,100 マスター、佐倉RE+ の方は無料 クラブ外の方¥1,500
15	水	休み			
18	土	玄関前	9:30	佐倉マラソンコースラン《17K~35K地点》[7.00] 10Kmタイム計測	13:30~15:00【一般の方向け】 ランニング入門教室 ¥500
22	水	スポーツ資料館	9:30	佐倉マラソン前半12Kウォーク ロードペース走など	
25	土	休み			
29	水	スポーツ資料館	9:30	仕上げペース走《ロード2.5K折返》 クロカンインターバル	

2月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1	土	岩名	9:30	野外ラン フォーム養成&良いフォームでインターバル	13:30~15:00【一般の方向け】 ランニング入門教室 ¥500
2	日	多くの方がフルマラソン・ハーフマラソンに出場される予定			
3	月	八千代 陸上競技場	19:00	「2K+1K」×3セット	特別練習会【参加費】¥1,100 マスター、佐倉RE+ の方は無料 クラブ外の方¥1,500
5	水	岩名	9:30	佐倉マラソンコースラン《17K~35K地点》[7.00] 『1K・1.5K・2K』を選択してインターバル	
6	木	佐倉→成田山 WALK		8:30京成佐倉南口出発→成田山解散 (約4時間) [担当; 中田]	イベント【参加費】¥2,200一律 【要申込】メールor練習会 (雨天中止)
8	土	岩名	9:30	不整地で脚を労って走るメニュー インターバル	
9	日	佐倉マラソン全コース下見 (約4.5時間 12:00終了予定)		7:30『岩名競技場』出発 全コース42.195Kを視察 ペース[6.30] 【イベント参加費】¥2,200 7:45京成佐倉駅北口(2.7K地点)途中合流参加可能 荷物運搬車がつきます。(ゴール後・岩名更衣室シャワーを使う方は¥150現金)	
12	水	岩名	9:30	宮前坂ペース走 ストレッチ中心メニュー	
15	土	「名称変更日」岩名から 小出義雄記念陸上競技場へ		クロカン駅伝大会 参加募集(1/10締切)(5区間1~4区1.8K、5区3.6K)	13:30~15:00【一般の方向け】 ランニング入門教室 ¥500
19	水	佐倉マラソン全コース下見		7:30『岩名競技場』出発 全コース42.195Kを視察 ペース[6.30] 【イベント参加費】¥2,200 荷物運搬車がつきます。(ゴール後・岩名更衣室シャワーを使う方は¥150現金)	
22	土	岩名	9:30	10Kmタイム計測 +補講	12:30~ 体幹ストレッチ(60分) 検討中
26	水	岩名	9:30	ロードペース走	東京マラソン1週間前

◆その他の連絡◆

 NRランニング入門教室 ~これから走り出す方・ようこそ~	全5回カリキュラム(1回ごと参加OK) 未経験者・ビギナーの方を対象にした教室を開講します。 【日程】1/04 1/18 2/01 2/15 3/07 【時間】13:30~15:00 【参加費】¥500当日現金
	~1月まで 他の地区(東京・柏)へのご参加推奨月間