

ランニング 佐倉地区 活動概要

◆定期活動日

水曜日 9:30~12:30

土曜日 9:30~12:30

岩名運動公園

小出義雄記念陸上競技場

佐倉城址公園 など

『月間活動予定表』を毎月公開。

『メニュー詳細』は前日に
メール配信しています。

9:30集合 ミーティング 練習説明 ウォームアップ

メイン練習風景

フォーム養成



芝・素足ラン



野外ラン



不整地ラン



クロスカントリー



トラック



ナイター練習会



尚子コース

