

## 主催



NPO法人 ニッポンランナーズ

【事務局住所】〒285-0014 千葉県 佐倉市 栄町 10-12 伊能ビル1F

【電話】043-481-0711 【FAX】043-481-0717 【メール】[info@nipponrunners.or.jp](mailto:info@nipponrunners.or.jp)

【携帯】080-5966-0711

## 現会員の皆様・更新ご案内

## 指導

ニッポンランナーズ コーチングスタッフ。金曜日の定期練習会では3~4人のコーチを配置。

## 活動時間

18:45集合(更衣を済ませて)~20:05前後

「金曜日」を基本活動日とし、年3回の「土曜日練習会」。練習会後や大会後に懇親会を開催します。(日程は別欄参照)

また、ニッポンランナーズ佐倉・柏地区の練習会、イベントや合宿にもご参加いただけます。

## 練習場所

【集合場所】 通常; 神宮外苑絵画館前

【五輪パラ期間中は】四谷迎賓館前にある公園などに集合することになる見込みです。また、皆さまのご意見を参考にしながら、皇居での公式or自主練習会も検討してまいります。

【練習場所】 神宮外苑周回、東宮御所など近隣コース  
織田フィールドへJOG移動してのトラック練習

## 会費

【年会費】と【練習会参加費】の合計金額を、お振込み頂きます。

1年分を全納いただくこととなります。

※年度途中からのご入会も随時受け付けております。【会費詳細】を参照願います。

### ◆年会費(選択)《非課税》

スポーツ保険料、事務局運営費に充てさせて頂く会費です。

クラブ・ランニング部門内(佐倉・柏地区)で統一された金額となっております。

【A】¥8,400 予定表・会報、ウインドスプリントなど資料は【ご自宅に郵送されます】

【B】¥6,300 予定表・会報などの関係資料は【ご自身でクラブHPにてご確認】

屋外での集合解散となることから、活動時に資料を手渡することができません。

また、ウインドスプリントにつきましては【A】の方へのみ郵送させていただきます。ホームページにて取得することができないことをご了承願います。

### ◆練習会参加費《消費税込》 ¥42,240 の内訳 合計32回分

【※開催ルールは2頁最上段に記載】

【4月ご入会の算出】32回 × ¥1,320 (¥1,200 + 税 ¥120)

(5月以降ご入会の練習会参加費は【会費詳細】を参照)

※ファミリー割引制度 同一世帯にお住まいで2名以上でご入会される方が対象。

「練習会参加費」をそれぞれ10%割引させていただきます。

## 会費・詳細

《消費税込表示》

【活動回数ルール】: 合計32回の活動を開催します。

五輪・パラ開催期間中の活動は、外苑近隣の諸事情を鑑みて開催させていただきます。佐倉・柏地区へのご参加推奨(¥500+施設料ご負担)や、自主練習会を企画して対応させていただきます。3月は雨天中止振替え日程。もしくは1回ごとに参加費を納めいただく形で開催。

ご入会月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
年会費	【A】 ¥8,400 / 【B】 ¥6,300			【A】 ¥8,400 / 【B】 ¥6,300		
練習会参加費	¥42,240	¥40,000	¥38,000	¥36,000	¥33,000	¥32,000
ご入会月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
年会費	【A】 ¥7,000 / 【B】 ¥5,000			【A】 ¥4,000 / 【B】 ¥3,000		
練習会参加費	¥27,000	¥21,000	¥17,000	¥11,000	¥7,000	—
ご家族年会費	※ご家族2名様目以降の方の年会費を割引いたします。 【A】【B】問わず ¥4,000 (通年)					

(例) 御夫婦2名様で4月よりご入会の場合の計算(2名分の会費)

◆年会費 【A】 ¥8,400 + ¥4,000 = ¥12,400

◆練習会参加費 ¥42,240 × 0.9 = ¥38,016 → × 2名分 = ¥76,032

※退会時の会費の返金額について。退会の連絡を受けた時点での残り練習会(金曜)の回数の50%分として算出させていただきます。尚、活動半年経過後となる10月以降は返金致し兼ねますのでご了承ください。

## お申し込み

更新を前提とした形で手続きを進めさせていただきます。

内容変更・退会の方はお手数料をおかけしますが、ご連絡をお願いいたします。

①『年会費』と『練習会参加費』の合計金額を以下の口座へお振込願います。

お振込締切は**3/25(水)**とさせていただきます。例えば、異動などによる長期参加不可能な方への個別のご相談にも対応させていただきます。事務局までお問い合わせください。

【銀行名】 三井住友銀行 【支店名】 佐倉支店

【口座番号】 普通 6865495

【口座名】 特定非営利活動法人 ニッポンランナーズ

**ご連絡の締切りは3/12(木)**

## 活動日

『金曜日』×32回 の練習会を開催します。(荒天中止を考慮して34回分を予定しました)  
2020年4月より開始し、2021年3月末で終了。年度区切り更新制。

4 ~ 9月 ・ 18回 予定	4月	03 10 17 24 (4回)	10 ~ 3月 ・ 17回 予定	10月	02 09 16 23 休 (4回)
	5月	休 08 15 22 休 (3回)		11月	06 13 20 休 (3回)
	6月	05 12 休 26 (3回)		12月	04 11 18 23水 (25休) (4回)
	7月	03 10 ▲(五輪24,31) (2回)		1月	休 08 15 22 休 (3回)
	8月	(五輪07)(お盆14)21 28(0~2回)		2月	05 12 19 26 (4回)
	9月	04 11 休 25 (1~3回)		3月	(0回)雨天中止分を充当
特別 活動	【4/29】マラニック 【6月】横田駅伝参加 【6/20・21・22】北軽井沢ハーフ参加+後泊合宿 【7/17】富士登山競走(後泊合宿) 【夏】野外BBQまたはお店で暑気払い懇親 【10/18】アクアラインマラソン 【10/30~11/1】大島合宿 【11/29】突貫ラン 【12月】いちごトレイルラン 【12/23水】イルミネーションラン定期練習 【3月】東京マラソン 佐倉マラソン				

## 活動の流れ

神宮外苑絵画館前広場 集合（雨天中止・他の日程にスライド）

18:30～18:45  
★受付コーチングスタッフが  
お待ちしています。練  
習やケア・故障などの  
相談にも対応いたし  
ます。18:45  
★集合・ミーティング練習メニューの説  
明や事務連絡など。18:50～19:00  
★ウォームアップ体操・エクササイズ  
ストレッチ19:05  
～20:05  
★メイン練習複数グループに  
分かれて練習★インターバル ★ペース走  
★野外JOG ★基本動作  
などの選択肢を毎回設けま  
す。目標・走力・体調に応じ  
て、ご自身で選択して練習し  
て頂きます。20:15  
体操・まとめ・解散

お疲れ様でした。

毎回、活動前日・お昼頃を目安に、練習メニューを登録されたアドレスへメール配信いたします。

## 活動補足

## ◆施設使用料の個人負担

施設使用料は会員の皆様にご負担いただく形になります。

拠点にはシートを敷きますが、荷物番担当スタッフはおりません。

ご自身で更衣を済ませ、荷物を保管。練習に必要な物を持って集合してください。

☆ランステ「サマディ」 1回 ¥550 10回券 ¥5,280(3ヶ月有効) (個人登録1年間 ¥1,650が必要)

10:00～22:00営業

ビジター利用1回 ¥880

☆コインロッカー(外苑バッティングセンター近く) ¥400 ¥300 があります。

## ◆天候による開催判断

雨天、または雨が予想される日には中止とします。追加日程を設けスライド開催します。金曜日を基本とします。中止判断は前日17:00と当日15:00頃を目処にメール配信します。

&gt; 活動当日・直前の問い合わせなど

☎ 080-5966-0711 (事務局携帯)

## ◆佐倉地区(水・土曜日)・柏地区(水・日曜日)へのご参加について

五輪パラ開催イヤーに伴い、他地区へのご参加、柔軟に対応させていただきます。

1回のご参加につき¥2,160をお納めいただきます。

(更新の方・4月ご入会の皆さまへは4回分のクーポン券贈呈)

2020東京五輪・パラリンピック開催時の対応

7月・8月・9月は『参加費 ¥500 + 施設使用料ご負担(岩名トラック ¥150)』にてご参加ください。

(全地区参加可能(上限なし)マスター会員(月会費 ¥11,660)もごぞいます。スタッフにお尋ねください。)

東京地区の更新・4月ご入会の皆様には、「他部門参加無料チケット」×4回分を贈呈いたします。

## クラブの目的

ジョギング・ランニングの愛好家を対象に、走ることに関する基本的な知識や技術等を習得できる練習と、走力アップを目指す練習の、どちらも大切にして取り組みます。会員・指導スタッフの親睦を大切にして、皆様が笑顔で心地よく汗を流せるような活動に努めてまいります。

## 会員特典

### ■クラブ公式ウェア

★公式Tシャツ カラー：赤

¥9,350(¥8,500+税)

サイズ：SS S M L LL



★ユニフォーム

ランニングシャツ

¥9,350(¥8,500+税)

ランニングパンツ ¥6,050(¥5,500+税)

サイズ：男女・上下それぞれS M L O

>詳細はコーチにお尋ねください。

### ★日本陸連・選手登録

千葉陸協「ニッポンランナーズ」所属選手として登録ができます。公認記録が認められる大会に出場が可能になります。申請手続きには1か月程度のお時間をいただきます。

¥3,500(手数料・通信費含む)

※年度更新手続き時は一括申請のため

¥3,000となります。

### ■オプションサービス

#### ★個別トレーニング

活動以外の時間帯・場所で、目的に応じての個別指導をさせていただきます。

講習会指導者派遣など対応いたします。

90分(¥19,800より)+交通費・施設使用料

#### ★個別メニュー作成

千葉それぞれの目標や課題に向けたトレーニングメニューを現状を把握した上でコーチが作成します。

手順につきましては、コーチにお問い合わせください。

作成費;1か月分¥5,500から

#### ★試合結果報告書

レース出場後、「試合結果報告書」を提出していただくと、コーチから回答やアドバイスを受けることができます。

以下の手順で入手できます。

>クラブ公式ホームページ

→ログイン

→月間予定表

→マニュアル・書式

その他、ご質問・ご相談などございましたら、練習会時にスタッフにお尋ねいただくか、事務局までお問い合わせください。



**NIPPON  
RUNNERS**

**NPOニッポンランナーズ**

〒285-0014

千葉県佐倉市栄町10-12伊能ビル1F

TEL. 043-481-0711 FAX. 043-481-0717

☞ <http://www.nipponrunners.or.jp/>

ニッポンランナーズ

検索