

緊急事態宣言に伴い活動を休止します。



**NIPPON RUNNERS** 2020年4月1日作成

**最新版**

NR東京 4月の活動案内です。★4月予定表 ★ウインドスプリント  
★NR(全地区共通)ご参加クーポン券 以上の3点ご確認ください。

**ニッポンランナーズ東京 2020**

**4月**

心身の正常をたもって過ごす

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

4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。
開幕延期	社会情勢を冷静に受け入れ、練習会を2週間休止いたします。 年間スケジュール(修正案)は最下段をご確認ください。	
17(金)	<b>18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合</b> 【前半】 ★ 30分ラン 4.30 5.30 6.30 7.30 FREE 【後半】 ★ 1K×3 (7分毎) ★ 100M流し×20 (1分毎ST) ★ 基本&ゆっくりラン	2020年度定期練習会 スタート
24(金)	<b>18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合</b> (超先練17:30~ ぐるぐるJOG60分[6.30]) ★400M×10~15 (3.5分毎ST) 集合後すぐスタート ★坂巡り60分ラン[6.30] 数カ所でインターバル	
29(水) 祝日	【検討中】特別活動として 9:30 JR信濃町駅 発着 約20Kラン[7.30] 参加費¥1,500(予定)	状況を見て検討。開催の 場合には詳細をご連絡い たします。
5月	【開催日】08(金)・15(金)・22(金) 【休み】01(金)・29(金)	<b>多摩川マラニック 延期</b> 改めて企画します。
08(金)	<b>18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合</b> ★長い距離を走り続ける内容を予定。	この時期を乗り越えて 皆さまと練習会でお会いできる 日を楽しみにしております。 コーチ一同

**NR東京 2020活動日程(修正案)**

4月 2回	03		7月 3回	03	9	10月 4回	02	18	1月 3回	01	元旦
	10			10	10		09	19		08	29
	17	1		17	△		16	20		15	30
	24	2		24	?		23	21		22	31
5月 3回			31	11	30		06	22	29		
	01	祝	8月 3回	07	12	11月 3回	13	23	05	32	
	08	3		14			20	24	12	33	
	15	4		21	13		27		19	34	
	22	5		28	14				26	調整 33	
29											
6月 3回	05	6	9月 3回	04		12月 4回	04	25	3月 4回	05	調整 34
	12	7		11	15		11	26		12	調整
	19			18	16		18	27		19	調整
	26	8		25	17		23水	28		26	調整
	+T21						25				

★2020年度の定期練習会は  
合計32回開催いたします。雨  
天中止を考慮し、34回の予定  
を立てました。

★オリンピック・パラリンピック  
が延期となったことで、活動ス  
ケジュールにゆとりが生まれ  
ました。

★7/24(金曜・スポーツの日)  
については今後どのような扱  
いとなるのか?に応じて何か  
を企画したいと考えています。

再開  
日