



いつでも体験ご参加受付中。ビギナーの方にも丁寧にアドバイスさせていただきます。

7月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 水	岩名 (玄関前広場)	9:30	木陰起伏コースでのペース走インターバル ♥初心者向け低負荷メニュー&ストレッチ	
4 土	岩名 (玄関前広場)	9:30	ロード選択「2K・3K・4K」×5 (20分毎ST) ♥初心者向け低負荷ジョギング&ストレッチ	岩名の週末の混雑状況、他のチームの練習状況に応じて拠点やコースを変更することがあります。
5 日	【特別練習会】 岩名玄関前	7:00 ST	【日曜朝ラン】60分ラン+流し 受付6:30~ 6:50集合・体操 ラン7:00~8:00 【A】5.30 【B】8.00 (希望者は小物でしたら車でお預かりします)	特別練習会【参加費】¥550 マスター、佐倉RE+の方は無料
8 水	岩名 (玄関前広場)	9:30	走り込みロング走 ♥基本動作+軽めインターバル(低負荷、初心者、故障明け対応)	
11 土	岩名 (玄関前広場)	9:30	レースシミュレーション(各自アップ)10:00ST ♥ストレッチ&JOG 5Kタイム計測 + 1K×5(7.5分毎) +グループ別ダウン30分	岩名の週末の混雑状況、他のチームの練習状況に応じて拠点やコースを変更することがあります。
13 月	八千代 陸上競技場	19:00	◆100M流し×50 (つなぎ100MJOG) 【更衣室利用可能・但し制限あり】【居住地に関わりなく利用OK】	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	岩名 (玄関前広場)	9:30	【基本と疲労抜きをテーマ】 野外ラン 『フォーム養成→400M×5 or 15分ご自身ラン』×3セット	
16 木	【特別練習会】 岩名トラック内 (競技場閉館18:30)	16:00 ST	【夕涼み】 高負荷ペース走チャレンジ 受付15:30~ 各自アップ ST①16:00 ②16:30 ③17:00 ④17:30 ■5~6K[4.15]×4 ■4~5K[5.00]×4 (30分毎ST) 途中参加、途中終了、異なるペースで自主ラン、アレンジ自由です。	特別練習会【参加費】¥1,980 マスター、佐倉RE+の方は 競技場使用料¥150ご負担ください。
18 土	岩名 (玄関前広場)	9:30	坂1Kインターバル 野外ラン (♥のんびり低負荷チーム設けます)	岩名の週末の混雑状況、他のチームの練習状況に応じて拠点やコースを変更することがあります。
22 水	岩名 (玄関前広場)	9:30	ロード選択「2K・3K・4K」×4 (20分毎ST) ♥初心者向け低負荷ジョギング&ストレッチ	
25 土	岩名 (岩名階段下広場)	9:30	10Kタイム計測+2.195K×1 ♥初心者向け低負荷ジョギング&ストレッチ	岩名の週末の混雑状況、他のチームの練習状況に応じて拠点やコースを変更することがあります。
29 水	休み			

8月	場所	時間	予定メニュー	その他
1 土	岩名	9:30	400M×15~30 不整地 (様子を見て野外ラン)	
2 日	特別練習会・岩名	6:30ST	【日曜朝ラン】クロカン2時間走[5.00][6.30] (出入り自由)	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¥2,000
5 水	岩名	9:30	10Kタイム計測+選択メニュー	
8 土	岩名	9:30	選択「2~4K」×7本 (25分毎ST)	
10 月	八千代 陸上競技場	17:00	1000M×20 (8分毎ST) (各自アップ17:00・1本目ST)	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¥2,000
12 水	お休み		事務局夏休み (8/11~8/17)	
15 土	お休み		事務局夏休み (8/11~8/17)	
19 水	岩名	9:30	↓ 以降は状況を見てメニューを練らせて頂きます。	
20 木	特別練習会・岩名	16:30	【夕涼み】 ラダーエクササイズ+トラック200M×15	特別練習会【参加費】¥1,980 マスター、佐倉RE+の方は 競技場使用料¥150ご負担ください。
22 土	岩名	9:30		
26 水	岩名	9:30		
29 土	お休み			

◆その他の連絡◆

【活動中、休憩中、前後の時間】

- 他の方との間隔、会話の音量に配慮してください。
- 練習会の前後、練習の中断時間には密集を避け、マスクなど着用をお願いします。

【ランニング中・練習中】

- 1人または数名でのランニングを基本とします。分散してのスタートなどご協力ください。集団走行を避ける。公園内やコースですれ違う方、追越す方への配慮をお願い致します。
- 集まって取り組む内容は「体操」や「エクササイズ」とさせていただきます。
- コースを数パターン設定し、距離表示などをわかるように準備します。
- ご自身の目的に応じて、メニューを考え、トレーニングしていただく形を取らせて頂きます。また、取り組み方のアドバイスをコーチが対応させて頂きます。
- 練習中にツバや痰を吐くことは極力行わないでください。ハンカチなどで対応してください。

岩名運動公園、開放のルール

当面は、市内在住在勤のみへの開放ですが、NR公式活動は居住地に関わらず利用を認めていただいております。

入退館時には指先などアルコール消毒

他の方との間隔を空けて利用

トラックを利用しない活動日がありますが、競技場内多目的トイレ利用希望の方はご利用頂けるようこちらで申請します。その都度スタッフへお声かけください。

【以下は引き続き当面厳しいとのことです】

×更衣室・ロッカー・シャワー; 利用できません。

×会議室・スポーツ資料館; 利用できません。