

**新規メンバー募集中**
**体験ご参加【初回】¥500 【2回目以降】¥1,000**

にて年度内1、2、3月中はご参加いただけます。

**是非一度、ランニングクラブの雰囲気を見にいらしてください。**

1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。																																	
ZOOM	1/06(水) 19:30~20:00(入場10分前から) ■新年ご挨拶・体操・エクササイズ 1/20(水) 19:30~20:30(入場10分前から) ■【無料公開】NRアカデミー第2期 江口典秀トレーナー 身体バランス①																																		
08(金) 第27回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★ゆったり30分ラン[7.30・残5分FREE]×2セット ★2Kギアチェンジラン[6.00→FREE]×3セット																																		
15(金) 第28回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★1K×3(7.5分毎ST)+5Kペース走(上限30分) ★野外ラン&ストレッチ	18:30~先練 ストレッチ&WALK																																	
22(金) 第29回	18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 【特設18:30ST】★4K[6.30] (各自アップを済ませて) 【通常アップ後】 ★12K[5.00・終盤FREE] ★10K[6.00] ★08K[7.00]																																		
イベント 31(日) 8:15集合 8:30ST	【全NR】佐倉岩名ロングディスタンスチャレンジ 40Kペース走《平坦基調ロード2.5K折返》 30K迄ペースランナー[4.00 4.15 4.30 4.55 5.30 6.00 6.30] 30Kチーム[7.00] 20Kチーム[8.00] 【1月初旬改めて詳細発表】	¥2,700(クラブ外¥3,300) 【事前お申込】 練習会またはメール NR全地区合同練習																																	
2月	05(金) 12(金) 19(金) 全3回	<table border="1"> <tr> <td rowspan="5">1 月 3 回</td> <td>01</td> <td>元旦</td> <td rowspan="5">2 月 3 回</td> <td>05</td> <td>30</td> <td rowspan="5">3 月 4 回</td> <td>05</td> <td>調整</td> </tr> <tr> <td>08</td> <td>27</td> <td>12</td> <td>31</td> <td>12</td> <td>調整</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>28</td> <td>19</td> <td>32</td> <td>19</td> <td>調整</td> </tr> <tr> <td>22</td> <td>29</td> <td>26</td> <td>調整</td> <td>26</td> <td>調整</td> </tr> <tr> <td>29</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1 月 3 回	01	元旦	2 月 3 回	05	30	3 月 4 回	05	調整	08	27	12	31	12	調整	15	28	19	32	19	調整	22	29	26	調整	26	調整	29					
1 月 3 回	01	元旦		2 月 3 回	05		30	3 月 4 回		05	調整																								
	08	27			12		31			12	調整																								
	15	28			19		32			19	調整																								
	22	29			26		調整			26	調整																								
	29																																		

**NRアカデミー(第2期)開講**

~身体バランス・栄養・休養からトレーニングを見つめる~

**【聴講方法】**

オンラインzoomにて「60分LIVE」または「講義の映像を後日YouTubeにて閲覧(期間限定)」

★江口典秀トレーナー・身体バランス&amp;故障予防 60分

①1/20(水・無料講座) ②2/24(水) ③3/24(水) いずれも19:30~20:30

★齊藤太郎・ペース走ビルドアップ論45分+質疑応答 2/13(土) 15:00~16:00

★小西政弘・トレーニング論45分+質疑応答 3/07(日) 15:00~16:00

★東隆彦・栄養45分+質疑応答 3月中(日程調整中) 15:00~ ★zoom Q&amp;A 懇親会1回

**【受講料】全講義パッケージ¥3,850(クラブ外¥5,500)**

※1/20(水)江口トレーナー講義のみNR会員の方には無料公開

**【お申込】練習会にて or 事務局へメール**

