

◆活動日時◆ **定期練習会** 毎週水(9:30~11:45)・日曜日(8:00~10:15) 月8回開催

東京マラソン開催月は、その前後月に振替え開催で調節する場合がございます。
※8月と1月は6回の活動。

特別練習会 月1~4回開催

定期練習以外の時間に、ナイト練習会、コンディショニング系、レクチャー等様々な内容で展開。

イベント 年数回開催 秋季合宿 マラニック 駅伝大会出場と強化練習

◆活動場所◆ 柏の葉公園(コミュニティ体育館屋外集合) ほか

◆入会対象◆ 中学1年生~上限なし 走力にかかわらず、ご入会いただけます。

※条件等により小学4年生以上の入会を認める場合もございます。

◆会費◆ 《年会費》+《カテゴリー別の月会費》

年会費6回払い(3・4・5・6・7・8月お引落)
分割払を用意いたしました。

《年会費》 3月末迄・年度更新制 事務費用・スポーツ安全保険料として(消費税はかかりません)。

年会費区分	金額	サービスの説明
A【アドバンス】	¥8,400 (6回×¥1,500)	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
B【ベーシック】	¥6,300 (6回×¥1100)	予定表・会報はご自身でHPより取得(郵送無し)。
小・中学生	¥4,000 (6回×¥700)	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
家族会員	大人¥4,000 (6回×¥700)	同じご住所・同一口座のご家族の方、お二人目以降。基となる方の種別A・Bに準じます。
	小・中学生¥2,500 (6回×¥450)	

※予定表、活動資料を「ご自身でHPにて入手」or「郵送」によって金額が異なります。※年会費にはスポーツ安全保険料を含みます。

《カテゴリー別の月会費》(消費税10%を含みます)

カテゴリー	月会費	定期練習会	特別練習会	イベント	柏・東京への ご参加	その他
マスター ¥10,600+税¥1,060	¥11,660	上限なし	¥0	有料	¥0	ランニング佐倉(水曜・土曜)、東京(金曜)の活動に参加することができます。柏の拠点を越えての活動ができます。
レギュラー+ ¥7,800+税¥780	¥8,580	8回/月	¥0	有料	¥2,200/回 (引落し)	定期練習会上限無し+特別練習会(¥0)への参加可能。参加頻度の高い方向け。
レギュラー ¥5,200+税¥520 ¥4,200+税¥420	一般¥5,720 学生¥4,620	4回/月 (※1)	有料	有料	¥2,200/回 (引落し)	定期練習会4回まで参加可能。超過分の参加はクーポン券をご購入ください。
リレーション ¥3,200+税¥320	¥3,520	1回/月	有料	有料	¥2,200/回 (引落し)	毎月1枚クーポン券を進呈(有効期限1年)。会報・予定表などの資料は、毎月郵送させていただきます。(年会費B適用)
クーポン	¥660 ¥600+税¥60 + クーポン購入	1枚/回	有料	有料	¥2,200/回 (引落し) ※東京へは 参加不可 ※『例外』有	1回ご参加につきクーポン1回分。 《クーポン》(※3) 3回分¥5,940(1回¥1,800+税) ¥5,400+税¥540 10回分¥19,800(1回¥1,800+税) ¥18,000+税¥1,800

※1 参加回数が4回に満たない場合でも、翌月への繰り越しはいたしません。

※2 クーポンの払い戻しは致しません。ご購入いただいたクーポン券はご本人様、またはそのご家族様でお使いいただけます。

※3 ナイト練習会(特別練習会)へご参加の場合、カテゴリー「レギュラー」・「リレーション」・「クーポン」の方は別途クーポン券をご購入ください。【ナイトクーポン5回分】¥6,050(¥5,500+税¥550) / 【ナイトクーポン10回分】¥12,100(¥11,000+税¥1,100)

※カテゴリーの年度途中のご変更は¥550(税込)の変更手数料をお納めいただきます。

※ファミリー割引制度 同一ご住所にお住まいで2名以上での所属が対象。各カテゴリーの月会費が10%割引となります。

ランニング柏、佐倉地区では「学生レギュラー」・「レギュラー+」・「マスター」が対象となります。

※アドバイス資料「ウインドスプリント」は、マスター、レギュラー+、レギュラー、リレーションの方にお配りします。

※「休会」につきましては、クーポン(月会費¥660)へのご登録という形で対応をさせていただきます。

《2021年度の特別対応》

- 【1】12ヵ月分全納 ご希望される方は更新期日迄にお申し付けください。
「マスター」 12ヵ月分¥139,920 (特典;なし)
「レギュラー+」12ヵ月分¥102,960 (特典;全地区・定期練習会ご参加可能クーポン5回分を贈呈)
- 【2】柏・佐倉の全会員対象
全地区(佐倉・柏・東京)定期練習会ご参加可能クーポン20回分¥44,000 [有効期限年度内]
(1回あたり¥2,000+税¥200 / 20枚で¥40,000+税¥4,000)
メンバーの方からのご意見を踏まえて、今年度、試験的に導入させていただきます。

■定期練習会の流れ

◆ミーティング (15分間)

10分程度ゆとりを持ってお集まりください。受付で参加手続き。ミーティング開始。事務連絡、当日のトレーニング内容について説明があります。

◆ウォームアップ (20分間)

体操、ジョギング、体幹エクササイズ、ストレッチ。ここまでは全員一緒の流れで体をほぐしてゆきます。

◆メイン練習 (70~90分)

走力や体調、目的に応じてご自身でメニューを選択していただきます。トレーニング内容は前日の正午頃、クラブ公式HPにて発表しています。

◆クールダウン

体操、その日の総括、解散。終了後、仲間と共に自主的に+αダウンJOGをされる方も多くいらっしゃいます。

■オプションサービス

★個別メニュー作成

それぞれの目標や、課題に向けたトレーニング計画を作成します。現状を把握した上でコーチが作成しますので、スタッフまでお尋ねください。

1ヵ月分¥4,400が目安となります。

★陸連登録

千葉陸協「ニッポンランナーズ」所属選手として日本陸上競技連盟への選手登録ができます。公認記録と認められるトラック競技会やロードレースへの出場が可能になります。手続きには1カ月前後のお時間がかかります。

1件¥4,500値上げ(手数料・通信費含む)

※【年度更新手続時】一括申請のため¥4,000。

■その他サービス

★アドバイスについて

練習会で直接の相談を原則とします。ミーティング前、担当コーチがスタンバイしています。練習会后時間のゆるす限り対応させていただきます。自発的に相談してきて頂くようお願いいたします。

★試合結果報告書

レース出場後、「試合結果報告書」を提出することによりコーチからアドバイスを受けることができます。「報告書」はクラブHP又は練習会で入手できます。尚、アドバイスの返却は練習会とさせていただきます。

■クラブ公式ウェア

★公式Tシャツ

¥9,350(¥8,500+税)

サイズ:SS S M

★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



★活動予定の告知

『月間予定表』は前月の27日頃作成発表します。主だったイベントにつきましては、早い段階でお知らせいたします。

■新しい取り組み

★駅伝チーム編成

強化プログラム(日帰り合宿)などをこなして各種駅伝大会へ出場します。

主な予定大会

1月/八潮市一周、奥むさし、3月/多摩湖、12月/奥多摩など

★【特別練習会】平日・プチRUN

月1回の平日(金曜日中心)、季節に合わせた色々な場所でL.S.D.を実施します。

主な場所

唐沢城址&佐野ラーメン、彩湖、三郷&吉川田んぼ道、金八巡り

★ZOOM・懇親会

懇親会

大人数が集まったの親睦会が出来ませんが、zoomを利用した開催を予定しています(春・夏・冬)。



NPO ニッポンランナーズ 事務局

〒285-0014

千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F

TEL 043-481-0711

携帯TEL 080-3311-7652

FAX 043-481-0717