

2021ニッポンランナーズ 東京【要項】

1

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

【携帯】080-5966-0711

在籍メンバーの皆様・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;2~3名/土曜・日曜;1~2名

活動時間

【金曜日】18:45~20:00 【土曜・日曜】10:00~11:45(その都度調整いたします)

その他にも状況をみながら特別活動を計画いたします。

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。

【五輪パラ期間中は】社会情勢、施設開放状況など総合的に判断して、無理のない範囲で練習会開催を検討したいと思います。

練習場所

【集合場所】通常;神宮外苑絵画館前 (東京体育館の開放再開後には利用したいと思います)

【練習場所】神宮外苑周回、東宮御所など近隣コース、代々木公園 など

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。

◆練習会参加費(選択) 3つの中からお選びください。

1年度分【全納】

1年度分【前期・後期分納】

【クーポン】ご参加10回分・※10枚の内4回分までは《他地区》佐倉・柏へご参加可能なクーポン券
クーポン券使い切り後は追加でご購入ください。

◆年会費(選択) 《非課税》年度内のどの期日にご入会いただいても同額になります。
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)統一の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】

資料ウインドスプリントにつきましては年会費【A】の方へのみ郵送させていただきます。

◆練習会1回ごとの算出金額《消費税込》 合計金額は2頁に記載

【全納】¥1,200 【分納】¥1,300(年度途中ご入会の方の会費算出にも適用)

【クーポン】¥2,200 (※佐倉・柏地区とのバランスを考慮して、算出させていただきました)

【※開催日程とルールについては2頁に記載】

※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

【全納】の方は「練習会参加費」を10%割引(ご家族全員)させていただきます。

※NR全地区ご参加クーポン4枚 4月更新・ご入会で【全納】の方に贈呈させていただきます。

会費・詳細

「練習会参加費」 + 「年会費」の合計金額をお納めいただきます。

カテゴリー	練習会参加費と考え方	年会費
全納	練習会参加費(36回分) ¥43,200 (1回あたり¥1,200) NR全地区クーポン4回分贈呈	【A】 ¥8,400 会報・予定表 郵送
前期・後期 分納	◆ 前期(4~9月) ¥23,400 3月お振込 01回~18回目まで(1回あたり¥1,300) ◆ 後期(9~3月) ¥23,400 9月お振込 19回~36回目まで(1回あたり¥1,300)	【B】 ¥6,300 会報・予定表 HPにてご確認
クーポン 年度内10回分	¥22,500 (佐倉・柏、4回までご参加可) (1回のご参加¥2,200×10回分 +クーポンの郵送等事務費用¥500) 有効期限は2021年度内です。	4月~3月迄 年度内定額

※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、活動回数半数経過(全納18回/分納9回と27回)以降は致しかねますのでご了承ください。

お申込・ご連絡

更新 (全納)・(分納)・(クーポン)

ご連絡の締切りは3/15(月)

退会

いずれの場合も、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。

【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

**会費のお振込みは
3/26(金)までをお願いいたします。**

練習会日程

金曜夜と土日午前で年間36回の練習会を開催します。(開催中止を想定し予め40回を計画)
 月1~2回、オンラインzoomによる運動・講義を行います。
 2021年4月~2022年3月末で終了。年度区切り更新制。

4 ~ 9 月	4月	休 09 16 18日 23 休 (4回)	10 ~ 3 月	10月	01 08 休 22 29 30日 (5回)
	5月	07 14 休 23日 28 (4回)		11月	休 12 19 26 (3回)
	6月	04 11 18 休 26日 (4回)		12月	03 10 17 休 休 (3回)
	7月	02 09 16(16▲) 休 休 (3回)		1月	07 14 16日 21 28 (5回)
	8月	休 13 20 休 (2回)		2月	休 11日 18 25 (3回)
	9月	03 10 17 休 25日 (4回)		3月	(0回)雨天中止分を代替開催

特別活動

コロナ感染拡大の収束状況を見守りながら、安全な形で企画開催したいと思います。
 ◆スタジオを利用しての特別練習会
 ◆マラニック 佐倉(土曜)・柏(日曜)を利用してのクラブ練習会合宿
 ◆大会参加(楽しみ・交流重視) ◆走り込み外苑2時間走(10月以降)

活動の流れ

神宮外苑絵画館前広場 集合（荒天時は中止）

18:30～18:45
★受付
★おしゃべり体操など

コーチがお待ちしています。練習やケア・故障などの相談も受け付けています。

18:45
★集合・ミーティング
★ウォームアップ

挨拶
メニュー説明
体操・エクササイズ
ストレッチ 準備

19:00
～20:00
★メイン練習

★高負荷練習
インターバル ペース走 など
★野外JOG ★基本動作
★フォームチェック など

複数グループに分かれて練習

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。

20:00 体操・まとめ・解散

【メール配信】活動前日の正午を目安に、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

◆誠意をもって活動計画を軌道修正してまいります。

コロナ禍で、先の具体的な活動計画を宣言しにくい状況が続いております。社会の情勢、施設開放状況などを鑑み、その時その時に、できる範囲での好ましいと思われる活動を開催してまいります。誠意をもって計画を軌道修正させていただきます。

◆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。年間36回を下回る状況の場合には補助日程を組ませていただきます。

。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。

>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。

佐倉・柏へのご参加は1回につき¥2,160をお納めいただきます。

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

全納での「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。

クラブの在り方

仲間と集い、楽しみながら笑顔でトレーニングできるコミュニティを大切にします。それぞれの目標に向けたメニューに真剣に取り組み、理論を学ぶことを大切にします。起源である「東京体育館RC」からの練習環境、神宮外苑近隣での活動スタイルを無理のない範囲で利用し続けながら、時には新鮮な環境でも活動して行きたいと思えます。

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ヵ月程度のお時間をいただきます。

¥4,500(手数料・通信費含む)

※年度更新手続き時は一括申請のため

¥4,000となります。

全国大会等運営費の捻出などが理由で千葉陸協への登録料が値上がりしました。これに伴い¥1,000の値上げとなります。

■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ヵ月分¥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、コーチから回答やアドバイスを受けることができます。

★東京・佐倉・柏全地区の予定表

は以下の手順で入手できます。

>クラブ公式ホームページ

→会員専用ページ・ログイン

→クラブ活動予定表

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

2021ニッポンランナース 東京

申請
用紙

カテゴリー	練習会参加費	年会費
全納	練習会参加費(36回分) ¥43,200 ファミリー割引適用時 ¥38,880	【A】 ¥8,400 【B】 ¥6,300
前期・後期 分納	◆前期(4~9月18回分) 3月お振込 ¥23,400 ◆後期(9~3月18回分) 9月お振込 ¥23,400	
クーポン 年度内10回分	¥22,500	

更新・変更・退会の申請用紙 (3/15までにご連絡ください)

【電話】043-481-0711 【FAX】043-481-0717 【メール】info@nipponrunners.or.jp

お名前；

ご家族会員
お名前；

選択カテゴリー・年会費を黒いペンで囲んでください。

全納

年会費
A

分納

年会費
B

クーポン

(陸連登録
希望者のみ)

【練習会参加費】¥ _____ + 【年会費】¥ _____ + 【陸連】¥ _____
= 【合計金額】¥ _____

上記内容にて更新(会員継続)します。

登録情報のご変更などございましたら、ご記入ください。

退会します。