

私たちニッポンランナーズは
それぞれの目標をリスペクトし楽しく真剣に練習する
いつまでも健康的に美しいフォームで走り続ける
そんなことを大切にしている地域スポーツクラブです。

■クラブ練習会への体験ご参加

1回500円にてご参加いただけます。
各地区の予定表をご覧になり、
お名前、ご連絡先、ご参加希望日を
事務局迄ご参加希望日を予めご連絡く
ださい。

■クラブへの新規ご入会

佐倉・柏・東京の3地区がございます。
各地区クラブ要項をご覧いただき、ご入
会のご検討をお願いいたします。

【特例】

1・2・3月のご入会に関しましては、『年
会費』を割引させていただきます。事務
局までご連絡ください。

■お問合せ■

ニッポンランナーズ事務局
【携帯】

080-5966-0711

【メール】

info@nipponrunners.or.jp

〒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

■2022年新春のご入会歓迎

<会費> **¥3,000 (1カ月間)他の費用無し**

(ご参加時の万が一のケガには、スポーツ安全保険が適用されます)

2022年の1・2・3月限定 最大2カ月間(2回分)まで

<内容>

【定期練習会へのご参加】

佐倉・柏・東京、3地区全ての定期練習会にご参加いただけます。

期間は1カ月間。その間は何度でもご参加いただけます。

クラブの雰囲気は是非味わってください。

【フォームチェック】

お一人様1回 10分間

練習会の開始前または終了後にコーチがアドバイスさせていただきます。

連絡を取り合って期日を決めさせていただきます。



佐倉
2021年

2022 1月予定表

クラブ外一般の方用

NPOニッポンランナーズ
佐倉市栄町10-12-1F
043-481-0711

テーマ 心機一転、それぞれの目標へ 佐倉・柏1/5スタート 東京1/7スタート

1月	場所	時間	予定メニュー	その他
5 水	岩名	9:30	★尚子コース10K+200M×5~15 ★お寺・神社巡り120分[8.30時々WALK]	
8 土	岩名	9:30	★選択「2K~5K」×3(30分毎ST) 自分のペースで組み立てる練習 ★初詣巡り120分[8.30時々WALK] ザックなどを背負って市内巡回	
	特別練習会 岩名・トラック内	12:30 ~13:50	★体幹ストレッチ&姿勢・バランス整え補強 (80分) 【雨天中止】	■特別練習会参加費 ¥550 マスター、佐倉RE+の方は無料 午後からご参加の方 別途施設使用料 ¥150 クラブ外の方 ¥1,100
	特別練習会 岩名・トラック内	14:10ST	★15K[5.00][6.30] 2.5K折返×2往復10K+トラック5K 2設定のみで進行 【雨天時はトラック・大雨の場合は中止】	■特別練習会参加費 ¥1,100 マスター、佐倉RE+の方は無料 REの方は1回分カウントとしてもご参加可能 クラブ外の方 ¥1,500
12 水	岩名	9:30	【前半】1K×6 / 10K[4.30] / 野外45分ラン 【後半】スピード系インターバル 基本動作	
	zoomストレッチ45分	19:30	オンラインストレッチ 45分間 (種別REの方も無料でご参加いただけます)	■特別練習会参加費 ¥440 マスター、RE+、REの方は無料
15 土		×	活動お休み	
16 日	東京地区推奨日 神宮外苑	9:30	★外苑20K走《1.3K周回》3周=4K計算 15周 最大2時間30分 ランステ「サマディ」は9:00閉館	佐倉の定期練習会への参加費と同等扱いでご参加いただけます。【RE+】無料、【RE】・【クーポン】1回分の扱い。
17 月	八千代 陸上競技場	19:00	★1K×10 (7分毎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 ¥1,500
19 水	岩名	9:30	★トラックWAVE走 ★「基本⇄良いフォームでラン」×4 【補講】30分おしゃべりラン[8.30]	
22 土	岩名	9:30	★21K挑戦会《3K周回×7周》 ★クロカン1Kインターバル (基本動作を挟んでフォーム養成)	
26 水		×	活動お休み	
29 土	岩名	9:30	別大1週間前調整 ★10Kタイム計測 ★40~50分ペース走+1K×5(7.5分毎ST)	

施設予約事情により、メニューを変更することがあります。
岩名ナイター練習会につきましては、温かくなったら再会いたします。

2月	場所	時間	予定メニュー	その他
2 水	岩名	9:30	★5K×2 ★クロカン400M(ゆったり間隔・基本動作挟む)	
5 土	岩名	9:30	★1K×10 ★野外ラン+1K×2~3	
6 日	別府大分毎日マラソン クラブメンバーとコーチ約25名が出場予定です。応援よろしくお願いいたします。			
9 水	岩名	9:30	★『フォーム養成+【選択】400M×3~4 100M流し×10 15分間走』×3セット ★坂巡り120分	
	zoomストレッチ45分	19:30	オンラインストレッチ 45分間	■特別練習会参加費 ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
12 土	岩名	9:30	★5K×2~3	
14 月	八千代 陸上競技場	19:00	★『1000M+400M』×5	■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
16 水	岩名	9:30	★未定	
19 土	岩名	9:30	★未定	
	zoomストレッチ45分	16:00	オンラインストレッチ 45分間	■特別練習会参加費 ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
23 水	岩名	9:30	★未定	
25 金	東京体育館サブアリーナ NR東京・OPEN練習会		一般参加の方も含めての活動 【選択制】レクチャー+メイン練習	
26 土	NR佐倉・OPEN練習会		一般参加の方も含めての活動 【選択制】レクチャー+メイン練習	
27 日	NR柏・OPEN練習会		一般参加の方も含めての活動 【選択制】レクチャー+メイン練習	

3/6 日 東京マラソン