

ニッポンランナーズ東京 2022

1月改定
心機一転スタート

クラブ事務局 TEL 043-481-0711

 当日直前 **TEL 080-5966-0711**

1月	時間・集合場所・メニュー	補足
ZOOM	1/12(水)19:30~20:15 体幹ストレッチ45分 12/24実施動画(53分) 骨盤回り徹底編 (毎回こんな感じでやっています)	Zoom情報は改めてメール配信 します。 NR東京の方は全て無料にてご 参加いただけます。
07 (金)	★積雪のため中止	
14 (金) 第28回	18:45 外苑絵画館前広場 集合 (1/7予定の内容) ★1K×7(7.5分毎ST) ★野外ラン60分+流し ★個別・フォーム養成&フォームチェック 自分の順番以外は、ラン or 他の方を見とり稽古	スタッフ18:05頃から待機 先練 18:15~18:40 個別フォームチェック 1人5~8分程度 メイン練習中も同様
16 (日) 第29回	9:30 外苑絵画館前広場 集合 (サマディ開館9:00) ★20Kペース走 1.3K周回×15周 (3周で4K計算) 最大2時間30分 集集体操後、スタート。ご自身のペースで組立て走ってください。	NR全地区 OPENご参加推奨DAY 大会に向けて 走り込みましょう。
21 (金) 第30回	18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★『100M流し×4(1分毎)+すぐに1K』×5 (1セット11分) ★『900Mゆっくりラン→400Mペースアップ』×4 《1.3K周回》	
28 (金) 第31回	18:45 外苑絵画館前広場 集合 ★1K×7(7.5分毎ST) ★野外ラン60分+流し ★個別・フォーム養成&フォームチェック 自分の順番以外は、ラン or 他の方を見とり稽古	18:05頃からスタッフ待機 先練 18:15~18:40 個別フォームチェック 1人5~8分程度 メイン練習中も同様
31(日) 【特設】	【特別活動】山手線1周(ゆっくりラン&ウォーク) 8:00 東京駅・八重洲地下中央口改札集合 交通ルールを守り、ゆっくりと進みます。 お申込・ご相談は事務局まで。	担当; 中田 参加費; ¥1,000(当日) 現在10名がご参加表明中
2/4(金)	活動休み	
<練習会開催数について> 12月までに27回の活動を終わりました。年間36回の活動を行います。		
2~3 月	11(金・建国記念の日) 9:30~ 外苑予定 18(金)18:45 25(金)18:45 3/4(金)18:45 2月中旬頃から 東京体育館のトラック開放が再開されるようです。	1/7(金)積雪中止振替分は、 3月中のどこかで開催。