

**走り込み & 調整+レース快走**

 クラブ事務局 TEL 043-481-0711  
 当日直前 **TEL 080-5966-0711**

11月	時間・集合場所・メニュー	補足
04(金)	お休み	
10(木)	19:30~ ZOOM 体幹ストレッチ・45分	NR東京の方は無料
11(金) 第21回	18:45 「外苑絵画館前広場」集合 (小雨の場合は東京体育館) ★10K[6.00] 途中出入り自由 ★30分JOG or ペース走+1K×2(8分毎ST) 調整を兼ねる	18:30~先練 上体・肋骨周辺ほぐし
18(金) 第22回	18:45 「東京体育館トラック」集合 ★「筋トレ+400M×3(3分毎)」×4セット ★「筋トレ+ご自身で10分ラン」×4セット (上記と同時進行) ★疲労抜き野外ラン50分[8.00]+流し	※明治神宮野球大会
23(祝)	佐倉市制記念駅伝 募集中 【11/2締切】	
25(金) 第23回	18:45 「東京体育館トラック」集合 ★1K×5(8分毎ST)+300M×5(3分毎ST) ★フォームチェック&アドバイス(1人7~8分程度ずつ)	18:30~先練 腹筋系  いちょうイベントの可能性
12月	時間・集合場所・メニュー	補足
02(金) <sup>㉔</sup>	18:45 東京体育館 野外ラン(min坂巡り) 400M×12	いちょうイベントの可能性
09(金) <sup>㉕</sup>	18:45 外苑絵画館 ペース走など	
10(土)	16:00~ ZOOM 体幹ストレッチ・45分	
17(土)	14:00 【全地区合同・忘年イベント】帝京科学大千住キャンパス ★5K×2 ★400M×20 ★隅田・荒川ラン 全天候型400Mトラック 更衣室・シャワー完備 【参加費¥2,200】	同校駅伝部、監督・選手も参加されます。 改めて開催要項を発表します。
18(日) <sup>㉖</sup>	09:30 東京体育館 120分野外ラン 1K×7+400M×7	
23(金) <sup>㉗</sup>	18:45 信濃町発着 イルミネーションラン100分 ☆🌙	16(金)開催予定でしたが、変更させていただきます。

**2023年は、1/6(金)スタート**
**いちごトレイルラン《マザー牧場》**

今年4/16と12/24の2回企画されました。  
 2023年4月にも開催されるようでしたら  
 NR東京で参加したいと考えています。

**■2022年度開催日程■**

【10月】07<sup>㉑</sup>中止 14 21 22<sup>㉒</sup> 28 (4回)  
 【11月】休 11 18 25 (3回)  
 【12月】02 09 16 18<sup>㉓</sup> 23 (4回)  
 【01月】06 13 15<sup>㉔</sup> 20 休 (4回)  
 【02月】03 10 休 18<sup>㉕</sup> 24 (4回)  
 【03月】(0回) 荒天中止分を代替開催  
 これまでの雨天中止は以下の4回です。  
 【中止メモ】5/13 7/15 9/23 10/7