

◆活動日時◆ **定期練習会** 毎週水曜(9:30~11:45)・日曜(8:00~10:15※7, 8月7:30~) 月8回開催
※8月と1月は6回(水3回/日3回)施設開放状況・政府からの宣言・要請等発令には状況に応じて活動方法を柔軟に対応させていただきます。2月に意見交換更新説明会。3月は東京マラソンとの兼ね合いで調整する場合があります。

特別練習会 月1~4回開催(顔を合わせての活動など)

定期練習会以外の時間に、ナイト練習会(月3回)、L.S.D.ラン、コンディショニング系、レクチャー等様々な内容で展開

特別活動 年数回開催 御殿場、菅平など マラニック 駅伝大会出場と強化練習プログラム

◆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があります

◆ 会費 ◆ 《年会費》+《カテゴリー別の月会費》

《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】	¥9,500	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・会報はご自身でHPより取得(郵送無し)。
小・中学生	¥4,500	予定表・会報がご自宅へ郵送されます。
家族会員	大人 ¥4,000	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	

※予定表、活動資料を「HPで入手」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》(消費税込) 「月会費+消費税10%」の合計額です。

カテゴリー	月会費	定期練習会	特別練習会	イベント	佐倉・東京への ご参加	その他
マスター	¥13,310 ¥12,100+税 ¥1,210	上限なし 全地区ご参加可	¥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+	¥10,230 ¥9,300+税 ¥930	柏地区内 上限なし	¥0	有料	¥2,400/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。参加頻度の高い方にお勧め
レギュラー	一般 ¥7,040 学生 ¥5,940 ¥6,400+税 ¥640 ¥5,400+税 ¥540	4回/月 (※1)	有料	有料	¥2,400/回 (引落し)	定期練習会4回(ナイト練習会も1回分でご参加可能)まで参加可能。超過分の参加はクーポン券をご購入いただけます。
リレーション	¥3,850 ¥3,500+税 ¥350	1回/月	有料	有料	¥2,400/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を選択してください)
クーポン	¥660 + クーポン購入	1枚/回	有料	有料	【佐倉】¥2,400/回 (引落し) 【東京】クーポン 10枚(年度内有効) ご購入の場合に限り 参加可	1回ご参加につきクーポン1回分。 《クーポン》(※2・3) 3回分 ¥6,600(1回 ¥2,000+税) ¥6,000+税 ¥600 10回分 ¥22,000(1回 ¥2,000+税) ¥20,000+税 ¥2,000

※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「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3回分】¥4,620(¥4,200+税 ¥420) / 【ナイトクーポン10回分】¥15,400(¥14,000+税 ¥1,400)

※カテゴリーの年度途中の変更は都度 ¥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(会費 ¥660)への登録という形で対応させていただきます。

※全てのカテゴリーの月会費内、660円分を事務局運営費(=年会費)という位置づけで経理処理させていただきます。

■定期練習会の流れ

◆ミーティング

(5分間)

集合時間にゆとりを持って
お集まりください。受付で
参加手続き。事務連絡、そ
の日の練習メニューと効能
などの説明があります。

◆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
では全員一緒に流れで体をほ
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
たきます(練習会メニューの発
表方法については下記を参照)。

◆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ダウンでジョギングをさ
れる方もいらっしゃいます。

■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¥5,500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ヵ月前後のお時間がかかります。

1件¥4,730(手数料・通信費含む)

※【年度更新時】一括申請のため¥4,230。

■クラブ公式ウェア

★公式Tシャツ

現在新しいデザインの物を作成しております。

★ユニフォーム

現在新しいデザインの物を作成しております。

※

既製品にクラブロゴをプリントする形で
様々なウェアを作成予定です。

■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します。

★練習会メニューの発表(2つの方法)

【1】事前に登録したメールへ配信

【2】柏ブログより参照(右記QRコード→→)

※走り方、設定タイムなどメニューの詳細を説明



柏ブログ

★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

★練習会の振り返り

～メールにて下記内容を配信～

【1】コーチからのアドバイスなどをレポート形式で振り返り

【2】練習会の画像(アルバムURLを都度お知らせ)

【3】練習会の映像(Youtube動画にてご覧いただけます)

他【4】柏ブログでの練習報告(毎回)



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 090-8504-6737(担当:小西)

FAX 043-481-0717

ニッポンランナーズ入会お申込書

ランニング部門【柏地区】

受付日	会員No.
20 年 月 日 (担当;)	

ふりがな				顔写真 (必須ではありません)
お名前				
生年月日	(西暦) 年 月 日 生まれ	性別	男性・女性	
ご住所	〒			
お電話番号		FAX		
日中ご連絡先		ご家族会員の方		
勤務先				
ランニング以外のスポーツ経験など				
活動配信メールアドレス①	活動に関する連絡を配信させていただきます。2つまで登録可能。送信元アドレスは info@nipponrunners.or.jp です。			
活動配信メールアドレス②				
陸連登録	<input type="checkbox"/> します(¥4,730) / <input type="checkbox"/> しません 千葉陸協「ニッポンランナーズ」として年度登録			

『カテゴリ』と『年会費』の種別を選択してください。ご不明な点はスタッフにお尋ねください。

○	カテゴリ	月会費
	マスター	¥13,310
	レギュラー+	¥10,230
	レギュラー	¥7,040
	レギュラー(学生)	¥5,940
	リレーション	¥3,850
	クーポン (柏地区のみご利用可)	¥660
		別途クーポン03回分 ¥6,600
		別途クーポン10回分 ¥22,000

○	区分	年会費
	A アドバンス	¥9,500
	B ベーシック	¥7,000
	小・中学生	¥4,500
	家族会員	¥4,000
	家族会員(小中学生)	¥2,500



NIPPON RUNNERS

特定非営利活動法人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

【電話】043-481-0711 【FAX】043-481-0717

【携帯】090-8504-6737

入金	初回送付	保険加入	ID連絡	会員証	名簿	陸連No

ニッポンランナーズ柏の皆様へ 会費改定のお知らせ

2024年1月会費(12月27日お引落)より会費の改定(値上げ)をさせていただきたく、お知らせさせていただきます。

スポーツを通じて人々の生活を豊かにして行くことを理念に掲げるNPOとして、地域スポーツクラブとして、皆様に継続して通っていただきやすい環境を整える努力をしてまいりました。

サポートしていただいていたコロナ禍関連の助成金が終了したこと。物価上昇への対応が難しくなったことなどの理由からクラブ事務局の運営が厳しくなってきたためです。

会費と諸経費の出納計算や、クラブ活動へのご参加1回毎の平均単価なども計算させていただき、税理士、スポーツビジネスの専門家の方の考察を踏まえて今回の金額に改定させていただいた次第です。

私たちニッポンランナーズは特定非営利活動法人(NPO)として事業を行っております。お納めいただいている「月会費」「年会費」について、この場にて次のような区別を確認させていただきます。

「月会費」は活動のサービス・恩恵を受けることへの対価《課税対象》。「年会費」は事務的費用《課税対象外》となります。

年度更新時、1年に1回、皆様にご負担だしている「年会費」の合計額では事務的費用をカバーしきれっておりません。そのため今後は「月会費」の中に含まれている660円分については「年会費」扱いとして経理処理させ

会費改定に伴い、皆様方にご負担をお願いすることになり、誠に申し訳ございません。

ランニング、ステイヤング、ジュニア。仲間と集まり、健やかに笑顔あふれる活動、地域クラブ「ニッポンランナーズ」をスタッフ一同サポート運営して参ります。今後ともよろしくお願いいたします。

代表 齊藤 太郎



説明YouTube動画

日頃は活動へご参加いただきまして有難うございます。柏地区の活動は2011年4月よりスタートしました。皆様のご協力もあり活動も13年目を迎えることが出来ました。この期間中には様々な社会情勢の変化がありましたが、今後も活動を継続していくためには皆様のご理解が必要となっておりますので、ご理解のほど宜しくお願い致します。

柏地区主任 小西政弘

これまでの会費【柏地区】

会員種別	合計額	原価	消費税	競技場 使用料
マスター	¥11,660	¥10,600	¥1,060	
レギュラー+	¥8,580	¥7,800	¥780	
レギュラー	¥5,720	¥5,200	¥520	
レギュラー学生	¥4,620	¥4,200	¥420	
リレーション	¥3,520	¥3,200	¥320	
クーポン	¥660	¥600	¥60	
クーポン03枚 1回1,800+税	¥5,940	¥5,400	¥540	
クーポン10枚 1回1,800+税	¥19,800	¥18,000	¥1,800	

2024年1月(12月末お引落)会費【柏地区】

会費種別	合計額	原価	消費税	競技場 使用料
マスター	¥13,310	¥12,100	¥1,210	
レギュラー+	¥10,230	¥9,300	¥930	
レギュラー	¥7,040	¥6,400	¥640	
レギュラー学生	¥5,940	¥5,400	¥540	
リレーション	¥3,850	¥3,500	¥350	
クーポン (事務局運営費) 年会費として経理処理	¥660	¥660	¥0	
クーポン03枚 1回2,000+税 (1月ご購入分より)	¥6,600	¥6,000	¥600	
クーポン10枚 1回2,000+税 (1月ご購入分より)	¥22,000	¥20,000	¥2,000	

2023年12月分(11月末お引落)にて終了

すべてのカテゴリーに於いて、月会費の内、660円分は年会費(「指導の対価」ではなく、「事務局運営費」に充当)扱いとして経理処理させていただきます。