NPOニッポンランナーズ
【当日】080-5966-0711
【通常】043-481-0711
佐倉市栄町10-12-1F

ニッポンランナーズ東京　2025　6月予定表

テーマ	基礎力　脚筋力の強化	東京体育館でのトラック練習を取り入れてまいります。 ケガ無く走り続けるために、体幹ストレッチ（zoom活動）をご活用ください。秋冬大会エントリー期日チェックを入念に。

6月		場所	時間	予定メニュー	その他
6	金	休み			プロ野球　ヤ-ソ
12	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ＆腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報：前日メール配信
13	金	外苑絵画館前広場 【第7回】	18:45	★坂巡りラン　国立競技場周辺の坂・階段を転々と移動 自由時間10分×3回程度　＋基本動作 ご自身でインターバル　JOG　休憩 ★野外ラン45分〔8.00〕＋1K×1	【補講】20:00～ 20分おしゃべりダウンラン
15	日	富里スイカロードレース		中田ほかコーチ出場。会場内にクラブ拠点を設けます。お立ちより下さい。	
20	金	休み			
21	土	外苑絵画館前広場 【第8回】 土曜日練習会	15:00	★1K×10（8分毎ST・約80分） 「奇数；1K⇔偶数；拠点ストレッチ」×5セット ★80分野外ラン〔8.00〕	プロ野球　ヤ-オ　14:00～
		懇親会	17:45	神宮外苑「森のビアガーデン」BBQ　お店入口集合	2時間食べ飲み放題 会費￥6,000（当日現金）
27	金	東京体育館トラック 【第9回】	18:45	★400M×15（3.5分毎ST）　5本ごとに長めの休息で仕切り直し バラバラでスタート　なるべく分散して走行 ★「ストレッチ7～8分＋10分間ラン」×3セット　低負荷メニュー	団体利用許可を得ました。 施設使用ルールに則って練習することになります。ご協力をお願いいたします。

7月		場所	時間	予定メニュー	その他
3	木	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ＆腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報：前日メール配信
4	金	外苑絵画館前広場	18:45	★3～5K×2　①19:00ST　②19:30ST ★基本動作・フォーム養成練習30分　＋【2択】 ☆3～5K×1　☆野外ラン30分	7/4～6　日本選手権《国立》 東京体育館施設は通常利用可能とのことです。 18:30先トレ おしゃべりエクササイズ
11	金	休み			7/11金・12土・13日 菅平合宿
18	金	東京体育館	18:45	★金＋土　セット練習 WAVE走　ストレッチ＆ラン　などを検討中	
19	土	土曜日練習会 国立競技場 Eゲート付近 野球混雑を回避	15:30	【第1部】 ★1周1K×7（8分毎ST）　《メイン練習約60分》	プロ野球　ヤ-広　18:00
			17:00	【第2部】 ★120分WALK 裏道探検	
25	金	外苑絵画館前広場	18:45	★未定	⛰富士登山競走 NRより多数出場

当面の予定		
岩名で集中練習	8/2土	佐倉岩名運動公園にて1日集中型　特別活動を検討しています 6:00～8:30練習／午前：プール or 会議室休憩／昼食／体幹ストレッチ／夕方練習
世界陸上	9/13～21	14（日）8:00ST 女子マラソン ／　15（月・祝）8:00ST 男子マラソン【練習会開催日】

ニッポンランナーズ東京

2025年度
途中ご入会用

活動概要

チーム練習と、走力・目標に応じた個別性のどちらも大切にするクラブです

定期練習会 【金曜夜】18:45～ 神宮外苑 or 東京体育館トラック

更衣荷物保管はランステ、東京体育館（ランステ利用）、
駅ロッカーなどをご利用いただき、ご自身で準備願います

定期練習会 【土日祝】午前、午後、夕刻 皇居錬 マラニック zoomストレッチ など

【定期】・【特別】合わせて年度内に合計36回（月平均3回・荒天時順延）の練習会を開催するクラブです

イベント 合宿 フォーム養成講座 などニッポンランナーズ全体で企画します

会費

練習会参加費 ＋ 年会費 をお納めいただきます.

カテゴリー	練習会参加費（消費税含）	
全納	**練習会参加費**（年度内残り回数分より算出／全36回） 1回あたり**￥1,500**×残り回数 で算出 【6月】￥45,000 【7月】￥40,500 【8月】￥34,500 【9月】￥28,500	＋
前期・後期分納	◆**前期** 【6月】￥19,800 【7月】￥14,850 【8月】￥8,250 【9月】￥1,650 （1回あたり￥1,650、ご入会時から～18回目までの会費）	◆**前期（10～3月）** **￥29,700** 19～36回目（1回あたり**￥1,650**） 9月お振込 ＋
月会費制（〒引落）	◆月々**￥5,500** （12カ月合計￥66,000） ゆうちょ銀行口座を登録頂き、毎月27日に次月会費をお引落し	＋
クーポン ご参加ごとに1枚提出 いずれかの枚数を予めご購入いただきます。全て利用し終えてからの追加ご参加については、その都度現金￥2,400をお納めください。	×3枚 **￥7,700** ×5枚 **￥12,500** ×10枚 **￥24,500** 1枚あたり￥2,400＋￥500（クーポンの発行郵送事務費用として） ※佐倉・柏練習会にもご利用いただけます（2025年度試験的な試み） **有効期限は2025年度内です**	＋

年会費 A または B

年会費（非課税）

事務局運営費・スポーツ安全保険料として（毎年度更新）

年会費 区分	金 額	説 明
A【アドバンス】	¥10,000	予定表・クラブ会報・アドバイス資料「ウィンドスプリント」【郵送】
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・クラブ会報 HPよりご自身で取得

優待特典

■【特典】佐倉・柏ご参加４回分優待

4月更新・ご入会で**【全納】**選択の方に進呈。ご都合よろしい日に佐倉・柏定期練習会にご参加いただけます（競技場等使用料は別途お納めください）

■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で **【全納】** 選択の方は**「練習会参加費」**を**5%割引き（ご家族全員）**させていただきます。

お申込
お振込先

新規ご入会

『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

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

活動の補足

◆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。
■東京体育館・陸上競技場 2時間¥200（超過1時間￥100）
■神宮外苑の場合 （ご自身で管理）
「東京体育館」ランステ利用 駅のコインロッカー など
拠点にはシートを敷きますが、荷物番はおりません。
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。

◆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。中止判断は前日もしくは当日の15時を基準とし、配信させていただきます。
＞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）ご参加いただけます。
佐倉・柏へのご参加は1回につき￥2，400をお納めいただきます。【優待特典】4回分無料（施設使用料はご負担いただきます）。【東京地区クーポン】にてご参加いただける形を2025年度は試験的に取らせていただきます。

◆近隣大会参加、懇親会、合宿など計画して参ります

◆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。

★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。
￥4,800（手数料・通信費含む）
※年度更新手続き時は一括申請のため
￥4,400となります。

★クラブ公式ウェア
Tシャツ、トランクスなど、その都度、デザイン・価格を発表して、ご購入募集をさせていただき販売いたします。

★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頂きます。
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、コーチにお問い合せください。
作成費；1ヵ月分￥6,600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と、コーチから回答やアドバイスを受けることができます。

NIPPON RUNNERS
ＮＰＯニッポンランナーズ
千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F
【電話】043-482-0711 【FAX】043-481-0717
メール info@nipponrunners.or.jp

2025年度　NR東京活動計画(案)

	1	2	3	4	5	6	合計	ピンク色　【金曜】夜活動日 赤＋白字　【土日祝】活動日　　予定の補足↓
								前期↓　【19～20回計画】荒天中止を考慮して
4月	04	**05土**	11	18	25		4	05**土**　夕方 夜桜ラン＆WALK 27**日**　or　29**祝**マラニック
5月	02	09	16	23	30		3	18**日**　青葉の森リレーマラソン 24**土**　葛西ナイトラン　ハーフ or 10K
6月	06	13	20	**21土**	27		3	21**土**　土曜午後練　**森のビアガーデンBBQ懇親会**
7月	04	11	18	**19土**	25⛰		4	11金~13**日**　**菅平高原合宿**　2泊3日 or 1泊2日 19**土**　午後 走り込み 25金　⛰富士登山競走
8月	01	08	15	(22)	29		3	01**土**～02**日**　**稲毛海浜−幕張 走込み♨懇親イベント** **（宿泊ご自身で手配してください）** 22金　予備日・振替日程調整日
9月	05	12	**15祝**	19	26		3	9/13**土**～21**日**　**東京世界陸上2025** 14**日**女子マラソン8:00ST 15**月祝**男子マラソン8:00ST　→午後低負荷練習会
								後期↓　【18回計画】不足分は3月に振替
10月	03	10	17	**18土**	24		4	19**日**　レガシーハーフ 26**日**　水戸黄門マラソン　手賀沼ハーフ
11月	07	14	21	28			3	23**日**　つくばマラソン
12月	05	12	19	26			3	14**日**　富士山マラソン 19金　イルミネーション&通常練《2択》年内最終
1月	02	09	**10土**	16	23	30	4	10**土**　土曜午後練 走り込み＋新年会 25**日**　勝田 館山マラソン 新宿ハーフ
2月	06	13	20	27			3	
3月	06	13	20	27			1	01**日**　東京マラソン 3月は不足回数の振替調整に充当
							38	年間36回開催（荒天中止を考慮して38回計画）

22025年2月末に作成した計画です。
大会スケジュール、クラブ運営の事情により日程変更させていただくことがあります。

新規ご入会・お申込用紙

【電話】043-481-0711 【FAX】043-481-0717
【携帯】080-5966-0711（お問合せなど）
【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

分納

月払い

クーポン
3枚 5枚 10枚

年会費
A

年会費
B

陸連登録
（希望者のみ）

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

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

全納・ご家族割引はおひとり様ずつ５％割引 ￥51,300／お一人様 ＋【年会費】

◆生年月日 （西暦 年 月 日）
◆ご住所 〔〒 － 〕

◆電話番号 ◆携帯
◆活動情報配信用のメールアドレス 【info@nipponrunners.or.jpより配信します】

会員登録とスポーツ安全保険加入に利用させていただきます