



佐倉
2025年

2025 6月予定表

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

テーマ		基礎力 脚筋力の強化			
他の団体や利用者さんに好意的に受け入れられるよう、マナーを遵守しましょう。●拠点の荷物の置き方 ●集団での体操時 ●トラック利用時の迅速な移動と横断 ●会話の音量を下げるなど、ご協力をお願いします。					
【P】岩名駐車場 野球（少年・大人）大会に伴い毎週混雑が見込まれます。お車の方はゆとりを持って会場入りしてください。					
6月		場所	時間	予定メニュー	その他
4	水	岩名	9:30	★「300M+200M+100M」×5〜7セット+ダウンラン ★「木陰でドリル+15分ラン」×3〜4 低負荷・疲労抜き	
7	土	休み	×	岩名全施設不可 城址公園大イベント 翌日にスライド	
8	日	岩名 振替開催	9:30	★3〜6K×2 《クロカンにて実施予定》+3セット目ダウンラン ★室内エクササイズ+快調ランなど《入念フォーム養成系》	更衣室利用OK
		特別活動 【岩名】 玄関前広場	15:20集合 15:30ST	★クロカン12周〔7.00〕（1周約10.30）18:00終了予定 希望者は更衣室利用OK（施設料150円） 各自アップ 小雨決行 （現在迂回コース 1周約1.5Kです）	■特別練習会参加費 ¥2,200+施設料¥150 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE;カウント1回分+施設料 or 通常参加費+施設料
11	水	岩名	9:30	★選択「3K・2K・1K」×5(18分毎ST) 5本目はダウンとして ★10Kウォーク〔10.00〕	
		★岩名ナイター🌙 💧疾走編💧	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★1K×5(5分毎ST) ×2セット 《5K 25.00×2》	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE;カウント1回分+¥300 or 通常参加費 【一般】¥2,200
12	木	zoom活動 体幹ストレッチ45分	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 19:30〜20:15 45分間かけて深層から体をほぐします。	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
14	土	岩名	9:30	【前半】★45分ペース走 ★上り不整地500M×10(4.5分毎ST) 【後半】★400M×5〜10（3.5分毎ST） つなぎ200M移動orその場 ★木陰インターバル&身体メンテナンス	8:50〜先トレ ★30分ラン〔8.00〕
		【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル	12:30	◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 12:30〜13:30頃 ※ご用意いただきたい物 ウェーブストレッチリング（貸出有） マッサージボール・テニスボール（貸出有） 11:30より休憩室としてご利用いただけます	■特別練習会参加費 ¥715（¥650+税） マスター、佐倉RE+の方は資料館施設料として¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分
15	日	ちば県民の日 ☁️特別活動 岩名	9:00 〜13:00	富士登山競走攻略への道Ⅱ 様々な坂道での鍛錬240分間 移動7.00ペース 様々な坂道・階段を利用してインターバル 途中WC休憩 コンビニ休憩 を含めて4時間のトレーニング 現地に行かずとも、佐倉でできる鍛錬 4:30制限時間内完走にフォーカスし、強い気持ちで取り組みます 次回第3回・最終回は7/6（日）	■特別練習会参加費 ¥2,750+施設料¥150（一律） 事前受付制 メール・練習会にて
					🏍️富里スイカロードレース 拠点シート敷きます
18	水	岩名	9:30	【前半】★200〜400M×10 ★坂500M×10 【後半】★200〜400M×10 ★身体メンテ	【特設】9:00スタート 〜12:00 ★30K〔6.00〕ロード or 1K周回 当日の天候によってコース決定
19	木	★岩名ナイター🌙 💧燃費編💧	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★フォーム・基本徹底⇔「400M+200M（+200M）」 合計7セット程度	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE;カウント1回分+¥300 or 通常参加費 【一般】¥2,200
21	土	岩名	9:30	★選択「1K・2K・3K・4K」×4〜5（20分毎ST） 1本目9:50（集合後すぐ・先アップ推奨） 2本目より合流の方は集合→全体アップ→10:10	先アップ 9:15玄関前 【スタート予定】 ①09:50 ②10:10 ③10:30 ④10:50 ⑤11:10〜30
		NR東京 神宮外苑	15:00	NR東京・土曜午後活動 ★1K×10(8分毎ST) 雨天決行 ★野外ラン90分〔8.00〕	17:45〜 森のピアガーデン BBQ懇親会（会費¥6,000）
25	水	岩名	9:30	★1K or 500M×15(7分毎ST) ★クロカン100分〔8.00〕 ★奇数1K or 500M ⇔ 偶数ストレッチ 交互	
28	土	休み	×	🏀イースタンリーグ開催 岩名立ち入り不可 翌日にスライド	ロッテ巨人
29	日	岩名階段下 振替開催	9:30	【通常練習】★1.6K or 1K×7(11分毎ST) 【特設】★3〜5K×5（30分毎ST）北海道マラソン対策 《1本目》9:00ST 《2本目》9:30ST・・・《5本目》11:00ST	更衣室利用OK
		【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル	12:30	◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 12:30〜13:30頃 ※ご用意いただきたい物 ウェーブストレッチリング（貸出有） マッサージボール・テニスボール（貸出有） 11:30より休憩室としてご利用いただけます	■特別練習会参加費 ¥715（¥650+税） マスター、佐倉RE+の方は資料館施設料として¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分

7月		場所	時間	予定メニュー	その他
2	水	岩名	9:30	★5Kタイム計測 +【2択】☆木陰インターバル ☆ダウンラン ★45分ラン[8.30]×2	
3	木	zoom活動 体幹ストレッチ45分	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 19:30～20:15 45分間かけて深層から体をほぐします。	■特別練習会参加費■ ￥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
5	土	岩名	9:30	★クロカン上り1K+400M インターバル	
		【岩名会議室】 体幹ストレッチリアル	12:30	◆体幹ストレッチ《リアル・60分間》 12:30～13:30頃 ※ご用意いただきたい物 ウェーブストレッチリング(貸出有) マッサージボール・テニスボール(貸出有) 11:30より休憩室としてご利用いただけます	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は資料館施設 料として¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分
6	日	ちば県民の日 ☁️特別活動 岩名	9:00 ～12:30	富士登山競走攻略への道Ⅲ《全3回・最終回》 上り坂・クロカン500M×5(4分毎)20分 上り坂1K(または800M)×5(9分毎)45分 上り坂・200～300M×5(4分毎)20分 上り坂1K(または800M)×5(9分毎)45分 ダウンラン・起伏40分[6.30]	■特別練習会参加費 ¥2,750+施設料¥150(一律) 事前受付制 メール・練習会にて
9	水	岩名	9:30	★未定	
12	土	テニスコートWC	9:30	【ノーマイカーDAY】陸上・ソフトボール印旛郡中学総体 ★1K or 500M×10～15 《岩名・1K周回》 ★1K⇄ストレッチ	公園内全ての駐車場 利用できません
		菅平合宿		11(金)・12(土)・13(日)	
15	火	岩名プールOPEN		【午前】09:00～12:00 最終入場11:30 【午後】13:00～16:00	
16	水	岩名	9:30	★未定	
		★岩名ナイター🌙 疾走編🏃	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★3Kビルドアップ[4.30 4.15 Free]×4 (セット間5分休)	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE;カウント1回分+¥300 or 通常参加 費
19	土	岩名	9:30	★未定	
23	水	岩名	9:30	★未定	高校記録会開催の為 更衣室が使用できません
25	金	△富士登山競走		【山頂コース】7:00ST(制限時間4時間30分)【五合目コース】9:00ST 山頂コース完走率は41.6% 時間内完走に向けて最善を尽くしましょう！	
26	土	岩名	9:30	★未定 【大レース翌日・室内低負荷メニュー】	
27	日	柏地区		体幹強化 フォーム養成 10:00～11:30	
30	水	休み	×	荒天中止が生じた際の調整日	
31	木	★岩名ナイター🌙 💧燃費編💧	19:00	集合→アップ後→ 19:20頃ST ★内容未定 フォーム・基本ドリル+快調走	■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ RE;カウント1回分+¥300 or 通常参加 費 【一般】¥2,200
8月以降の予定					
【水曜】06 20 27 (13休) 【土曜】09 23 30 (16休)					
当面の予定				以下の流れを予定しています	
8/02(土)				岩名で丸一日 特別集中活動を計画しています 6:00～8:30練習 午前:プール or 会議室休憩 昼食 ストレッチ 夕方練習	
8/31(日)				6:00～8:30 早朝クロカン練習を検討中	