

June		集合時間・場所	通常メニュー	備考
1	日	活動休み(6月は5週あるため)		
4	水	9:30 体育館裏テラス	MIXインターバル走(1km+200m)×5セット	【早番8:30】ラダー+FREE走
		19:00 体育館裏テラス	400m×12本+20分LT走	
8	日	8:00 体育館裏テラス	クロカン1km×10本(10分毎ST)、20本(6分毎ST)	
11	水	9:30 体育館裏テラス	30分ビルドアップ走×2セット	【早番8:30】スプリントドリル+FREE走
		19:00 体育館裏テラス	Newロード(1.35km/2.14km)×4本	
12	木	Zoom活動 体幹ストレッチ45分	★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解します(指導:齊藤太郎)	特別練習会参加費 ¥440 柏RE+、REの方は無料
15	日	8:00 体育館裏テラス	レペティション3～5km×最大6本(40分毎ST)	
18	水	※8:30体育館裏テラス	90分持久走+10:15頃～体幹トレ(着替を済ませて)	
		19:00 体育館裏テラス	1600m×4本(リカバリー400mジョグ)	
20	金	【特練】武蔵野線・開通50周年 南流山→船橋法典L.S.D.3時間(約17km) 武蔵野線南流山駅改札前 9:00集合(※走れる格好)～12:00終了予定 少雨開催&酷暑中止 [コース]南流山→新八柱→市川大野→船橋法典GOAL [荷物]南流山駅コインロッカー預け(ゴール後電車で南流山まで移動)、または背負って走行		特別練習会参加費 ¥2,200 柏RE+、の方は無料
22	日	8:00 体育館玄関前	ロード10～20km走+2.2kmハイペース	[ペーサー募集] 4.45/5.20/5.50/6.30/7.30
		 富士登山&トレイル対策【自主練】  【集合】14:00「筑波山・つくし湖トイレ付近」 【内容】薬王院コース「つくし湖→男体山・往復」～16:00終了予定		厳しいコースです。ご参加の方は 「富士登山5合目コース2時間20分以内の走力」をお持ちの方
25	水	9:30 体育館裏テラス	5km走+50分LT走	【早番8:30】筋トレ+FREE走
		19:00 体育館裏テラス	3000mT.T.+αメニュー	
29	日	※7:30 体育館裏テラス	クロカン3時間走+αメニュー	

■活動ブログ



■ニッポンランナーズHP



クラブ活動の概要を
ご覧いただけます。

■活動の様子【動画】



■体験入会・お申込み



体験無料♪

<活動時間>

水曜日【午前】9:30～11:15

水曜日【ナイト】19:00～20:15

日曜日【午前】8:00～10:30

<集合場所>

コミュニティ体育館裏側テラス付近

