



佐倉
2025年

2025 10月予定表

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

| テーマ | | 負荷をかける ゆるめる 体調を整える その都度、目的を抑えて練習を重ねる | | | |
|-------|----|--------------------------------------|--------|---|---|
| あいうえお | | かきくけこ | | | |
| 10月 | 場所 | 時間 | 予定メニュー | その他 | |
| 1 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★10Kタイム計測+ダウン or インターバル ★10Kウォーク 集合後9:40スタート | |
| 2 | 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・基本ドリル+ 200M×20(3分毎ST移動無) or 300M×20(3分毎ST・移動100M) | ■特別練習会参加費 ¥1,870+施設料¥300 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 |
| 4 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★WAVE走 グループ別 1K毎にペース上げ下げ 30~40分×2セット メンバーで協力してペースメイク | |
| | | 【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+の方は施設料として ¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分 |
| 8 | 水 | 休み | × | | 印旛郡市中学駅伝開催のため |
| 9 | 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 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ | ■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料 |
| 11 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★ハーフマラソン挑戦会【実践ペース走】 ★中~低負荷メニュー (前日調整含) | 関東大学サッカー |
| 13 | 月 | さくらスポーツフェスタ | | 岩名陸上競技場・午前中 市民対象イベント 9:00~11:30頃 | 様々なプログラムを無料で楽しめます 是非ご来場ください |
| 15 | 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 ★1K×5(6分毎ST) +(疲弊した状態で)5000Mペース走 | ■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 |
| 18 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| | | 【NR東京】神宮外苑練習会 2部構成 | | 【第1部】15:30~ ☆1K×7(8分毎ST)など 【第2部】16:55~ ☆80分野外ラン[8.00] | レガシーハーフ前日 外苑での練習会 |
| 19 | 日 | レガシーハーフ 九十九里はまぐりマラソン | | | |
| 22 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| 25 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | 競技場更衣室使用不可 千葉県高校サッカー準々決勝 |
| 26 | 日 | 水戸黄門漫遊 手賀沼ハーフ 【つくば 4週前】 | | | 競技場更衣室使用不可 千葉県高校サッカー準々決勝 |
| 29 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |

| 11月 | | 場所 | 時間 | 予定メニュー | その他 |
|-----|---|-----------------------|-------|---|--|
| 1 | 土 | 休み | × | 翌日曜日に振替練習会を開催します | 長嶋茂雄野球教室 公園内は教室関係者のみ立入可能 |
| | | zoom活動 体幹ストレッチ45分 | 16:00 | ★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 19:30~20:15 体幹深層のストレッチ&フォーム改良エクササイズ | ■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料 |
| 2 | 日 | 岩名 | 9:30 | ★1K×7~10+5Kビルトアップ | 11/1(土)振替練習会 |
| 5 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| | | 【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+の方は施設料として ¥150 REの方; ¥715 or ご参加1回分 |
| | | ★岩名ナイター👉 疾走編👈 | 19:00 | 集合→アップ後→ 19:20頃ST ★1K×7(6分毎ST)+直ちに3Kビルドアップ | ■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 |
| 8 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★ハーフ~30K練習会 9:00ST 12:30まで (3.5時間) | つくば 大田原 2週間前 終了後、随時解散 |
| 12 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | 浮間小指導 太不在 |
| 15 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | 佐倉市選手権・中学生 ×更衣室利用不可 |
| 16 | 日 | 佐倉市選手権・一般 | | | |
| 19 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | NPO総会 |
| 22 | 土 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | ランスマ 太不在 |
| 23 | 日 | フル完走応援日 | | つくば 大田原マラソン | |
| 26 | 水 | 岩名 | 9:30 | ★未定 | |
| 29 | 土 | 休み | × | 荒天中止が生じた際の調整日 | 印旛郡市駅伝開催日 公園内・周辺コース 混雑 |

| 12月以降の予定 | |
|------------------------|--|
| 【水曜】03 10 17 24 (31休み) | |
| 【土曜】06 13 20 27 | |

| その先の予定 | |
|---|--|
| 12/14(日) 房総半島横断70K 《鴨川市小湊→金谷》 メンバー・コーチ 多数出場予定 (この日は 八千代、香取でもレースがあります) | |
| 2026年 1/4(日)練習会スタート | |
| 1月 週末練習会は 04日 10土 (17土・休み・市制駅伝) 24土 の3回 1月 水曜練習会は 07水 14水 21水 (28水・休み) の3回 | |