

November		集合時間・場所	通常メニュー	備考	
1	土	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 16:00～16:45 体幹深層のストレッチ＆フォーム改良エクササイズ 指導：齊藤太郎コーチ	
2	日	8:00 体育館裏テラス		【A】20kmLTペース走 【B】10km+5km	
5	水	8:00 体育館玄関前		3-5km × 3本(Recovery1kmジョグ)	
		19:00 体育館裏テラス		ひょうたん400m × 20本(2分毎ST)	
9	日	8:00 体育館裏テラス		10km+5kmレペティション(Recovery20分)	
12	水	8:00 体育館裏テラス		60分変化ジョグ+クロカン1.2km(800m) × 3本 9:30～10:30 【室内】フォーム養成	
		19:00 体育館裏テラス		ひょうたん1000m × (200m jog) 5-7本	
16	日	8:00 体育館裏テラス		【A】10kmレースペース走 【B】クロカン1.2km(700m) × 12本	
19	水	8:00 体育館裏テラス		【A】ロード2km(1.5km) × 5本 【B】調整走 9:30～10:30 【室内】メンテナンス	
		19:00 体育館裏テラス		【A】ロード2.15km(1.35km) × 5本 【B】調整走	
23	日	活動休み	つくばマラソン TXつくば駅周辺で応援予定(約30km)		つくば 大田原マラソン
26	水	8:00 体育館裏テラス		エチオピア式L.S.D.～リカバリーメニュー (コースを決めずに木々を塗って走る) 9:30～10:30 【室内】メンテナンス	
		19:00 体育館裏テラス		1000m × 5本(※19:40終了) 参加費無料Day	
		20:00過ぎ～		ディナーMeeting@爆弾ハンバーグ	
30	日	8:00 体育館裏テラス		【A】クロカン90分変化走 【B】スプリント・サークル (フォーム養成とランニングを交互に繰り返す) 【補講】青空ストレッチ	

12月	【日曜】 7日 14日 21日 ※28休み(1/4振替開催) 【水曜】 3日 10日 17日 24日
2025年 1月	【日曜】 4日(12/28振替分) 11日 18日 25日 【水曜】 7日 14日 21日 ※28休み

■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】7:30～9:15 + 室内9:30～10:30

水曜日【ナイト】19:00～20:15

日曜日【午前】7:30～10:00

<集合場所>

コミュニティ体育館裏側テラス付近



NIPPON
RUNNERS

柏ランニング部門

2025年度版

2025年4月改訂

活動日程

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)施設開放状況など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月に意見交換の場(ランチお食事会など)、3月は東京マラソン、佐倉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

定期練習会以外に、ナイト練習会(月3回)、LSD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

イベント

合宿(菅平・須走) マラニック zoomでのストレッチ活動など

活動場所

柏の葉公園(コミュニティ体育馆屋外集合)ほか

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 + 月会費 をお納めいただけます。【ゆうちょ引落】

年会費(未収録)

事務局運営費・スポーツ安全保険料として、毎年度更新制

年会費区分	金額	サービスの説明
A【アドバンス】	¥10,000	予定表・クラブ会報【郵送】郵印刷費用を上乗せした金額
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・クラブ会報 HPより取得。
小・中学生	¥4,500	予定表・クラブ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、
	小・中学生¥2,500	基となる方の種別A・Bに準じます。

月会費(消費税込)

「月会費 + 消費税10%」と「施設利用料」の合計金額です。

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【※4】	その他
マスター	¥13,310	上限なし	¥0	有料	¥0	他地区、ランニング佐倉(水戸・土浦)、東京(金根)の活動に参加いただけます。柏の拠点を超えての活動をお楽しみください。
レギュラー+	¥10,450	上限なし	¥0	有料	各地区月1回まで 原算(施設料負担) 以降¥2,400引落	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得め
レギュラー	一般¥7,150 学生¥6,050	4回/月 【※1】	有料	有料	各地区月1回まで可 (カウント目扱い) (施設料負担) 以降¥2,400引落	定期練習会4回(ナイト練習会含む)まで参加可能。超過分はクーポン券をご購入いただき充当していただくことでご参加いただけます。
リレーション	¥3,960	1回/月	有料	有料	クーポン1枚にて利用にて参加可 (施設料負担)	毎月1枚クーポン券を進呈(有効期限1年)。予定表・クラブ会報などの資料は、毎月郵送させて頂きます。(年会費日を退録してください)
クーポン	¥660 + クーポン購入	1枚/回	有料	有料	【佐倉】【表示】 ¥2,400+施設料(31席) 1回のご参加につきクーポン券1枚。 ※クーポン券【※2+3】 ◆3回分¥6,830 ¥5,000+税¥600+施設¥330 ◆10回分¥23,100 ¥20,000+税2,000+施設¥1,100	

【※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】クーポンのな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】¥4,950(¥4,200+税¥420+施設¥330)/【ナイトクーポン10回分】¥16,500(¥14,000+税¥1,400+施設¥1,100)

【※4】佐倉・東京地区(他地区)へもご参加いただけます(2025.04改訂)。詳細は別紙「他地区ご参加ルール」をご参照ください。

【※】変更について:カテゴリーの年度途中のご変更是¥550(税込)の変更手数料をお納めいただきます。

【※】**フジリーコース開設** 同一ご住所にお住まい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「ウインドスプリット」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(月会費¥660)へのご登録という形で対応させていただきますことを了承願います。

【※】すべ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)という位置づけて経費処理させていただきます。

所属以外の地区のNR練習会ご参加について 2025年度試験的試み

佐倉	佐倉地区内の 基本ルール	柏地区への ご参加 別途 施設使用料分担金 ¥110負担(引落)	東京地区への ご参加 ランステ等ご自身負担	
RE+	佐倉地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降¥2,400(引落)	月1回まで無料 2回目以降¥2,400(引落)	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして 参加可 2回目以降¥2,400(引落)	月1回まで1回分扱いとして 参加可 2回目以降¥2,400(引落)	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご 参加可	1回・クーポン券1枚にてご 参加可	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	¥2,400(引落)にてご参加 可	¥2,400(引落)にてご参加 可	

柏	柏地区内の 基本ルール	佐倉地区への ご参加 別途 岩名更衣室使用料 ¥150負担(引落)	東京地区への ご参加 ランステ等ご自身負担	
RE+	柏地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降¥2,400(引落)	月1回まで無料 2回目以降¥2,400(引落)	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして 参加可 2回目以降¥2,400(引落)	月1回まで1回分扱いとして 参加可 2回目以降¥2,400(引落)	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご 参加可	1回・クーポン券1枚にてご 参加可	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	¥2,400(引落)にてご参加 可	¥2,400(引落)にてご参加 可	

東京	東京地区内の 基本ルール	佐倉地区への ご参加 岩名更衣室使用料 ¥150負担	柏地区への ご参加 別途 施設使用料分担金 ¥110負担	
レギュラー	年間36回 上限なし	年間4回まで無料 5回目以降¥2,400	年間4回まで無料 5回目以降¥2,400	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	1クーポン/1回ご参加	1クーポン/1回ご参加	

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			
発表会				
ランニング以外の スポーツ種目				
活動記録 メールアドレス①				
	活動に関する連絡を記入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@nippontrunners.or.jp です。			
活動記録 メールアドレス②				
医療登録	<input type="checkbox"/> します(¥ 4,800) / <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	

『カテゴリー』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。

O	カテゴリー	月会費
	マスター	¥ 13,310
	レギュラー+	¥ 10,450
	レギュラー	¥ 7,150
	レギュラー(学生)	¥ 6,050
	リレーション	¥ 3,960
	クーポン (柏地区のみ ご利用可)	¥ 660
		割引クーポン10回分 ¥ 6,930 ナイトクーポン10回分 ¥ 4,950
		割引クーポン10回分 ¥ 23,100 ナイトクーポン10回分 ¥ 16,500

O	区分	年会費
	A アドバンス	¥ 10,000
	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

入会	初期会員	新規加入	会員登	会員登	会員登	会員登



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