



佐倉
2025年

2025 11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		あいうえお コンディション上昇			
朝夕と日中の気温差が大きくなる季節です。アップ時には皮膚を覆う形で保温できる服装。メイン練習は快適に走れる服装。使い分け、体への配慮を大切にしてください。				岩名ロード練習が重なります。脚へのダメージを考慮し、練習会前後の補助ランニング、日々の自主練習では不整地を取り入れてみてください。	
11月		場所	時間	予定メニュー	その他
【週末活動】 2(日) 8(土) 15(土) 22(土) 4回 / 1(土)無し→翌日振替 29(土)休み					
1	土	休み	×	翌日日曜日に振替練習会を開催します	長嶋茂雄野球教室 公園内は野球関係者のみ立入可
		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+疲労を抱えて直ちに5Kビルドアップ	11/1(土)振替練習会
3	月	岩名玄関前広場 NR主催イベント 更衣室OK	9:30	★5K[5.30]×5（1分休息）ロード・2.5K折返 【一般ご参加¥2,750】【モシコムにて募集】 集合・説明・アップ・10:00ST 12:45頃終了	■イベント参加費 NR一律 ¥2,200+施設料 ¥150
		NPO外部依頼指導として抑えていたONETOKYO講座がなくなったため、NR主催のOPENイベントとして開催させていただきます			
5	水	岩名	9:30	★3~6K(30~35分)走×2 +ダウン ★100分ペース走 走り込み	
		【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)+疲労を抱えて直ちに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	※9:00	9:00集合（予め各自アップ） 9:10ST（受付;8:45~） ★ハーフ~30K練習会【9:10ST】【終了12:30】【上限200分】	つくば 大田原 2週間前 終了後、随時解散 岩名開館8:30
12	水	岩名	9:30	★未定	
15	土	岩名	9:30	★10Kタイム計測 ★1K×10	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	★5K×2 仕上げ	
22	土	岩名	9:30	★調整ラン+刺激 ★基本&インターバル	
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	★基本+15~20分ラン(JOG、快調ランインターバル)×3セット ★身体メンテナンス系	
29	土	休み	×	荒天中止が生じた際の調整日	印旛都市駅伝開催日 公園内・周辺コース 混雑

1 2 月		場所	時間	予定メニュー	その他
【週末活動】 2(日) 8(土) 15(土) 22(土) 4回 / 1(土)無し→翌日振替 29(土)休み					
		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
		【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)+疲労を抱えて直ちに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
3	水	岩名	9:30	★未定	
6	土	岩名	9:30	★調整 ★クロカン ゆっくり目ペース走・ファンラン	つくば空け
7	日			八千代ニューリバー 湘南国際マラソン	
10	水	岩名	9:30	★未定	
13	土	岩名	9:30	★未定	更衣室× 印旛郡市中学合同練習会
14	日			関東ロード 香取小江戸 房総半島横断70K	
17	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×12(6分毎ST)	■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
20	土	岩名	9:30	★未定	PM OT
24	水	岩名	9:30	クリスマス練習会	
27	土	岩名	9:30	★走り納め	
31	水	休み	×		印旛郡市中学駅伝開催のため

2026年1月以降の予定	
【水曜】 07水 21水 28水 (14休み) 【週末】 04日 10土 24土 (17・31休み)	1/10(土)週末練習会スタートでは、新年の高揚感が落ち着いしまうのでは・・と考え、1/4(日)スタートとさせていただきます。 水曜3回 週末3回 合計6回の活動となります。

その先の予定	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