

# 柏ランニング部門

- ◆活動日時◆ **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月に意見交換更新説明会。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  
定期練習会以外の時間に、ナイト練習会(月3回)、L.S.D.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  
**特別活動** 年数回開催 御殿場、菅平など マラニック 駅伝大会出場と強化練習プログラム
- ◆活動場所◆ 柏の葉公園(コミュニティ体育館屋外集合)ほか
- ◆入会対象◆ 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》+《カテゴリー別の月会費》**

《年会費》 3月末迄・年度更新制 事務費用・スポーツ安全保険料として(消費税はかかりません)。

| 年会費区分    | 金額           | サービスの説明                                       |
|----------|--------------|---|
| A【アドバンス】 | ¥9,500       | 予定表・会報がご自宅へ郵送されます。                            |
| B【ベーシック】 | ¥7,000       | 予定表・会報はご自身でHPより取得(郵送無し)。                      |
| 小・中学生    | ¥4,500       | 予定表・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、<br>基となる方の種別A・Bに準じます。 |
|          | 小・中学生 ¥2,500 |   |

※予定表、活動資料を「HPで入手」or「郵送」によって金額が異なります。※年会費にはスポーツ安全保険料を含みます。

《カテゴリー別の月会費》(消費税込)「月会費+消費税10%」の合計額です。

| 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  | その他   |
|--------|------------------------|-----------------|-------|------|---|---|
| マスター   | ¥13,310                | 上限なし<br>全地区ご参加可 | ¥0    | 有料   | ¥0  | ランニング佐倉(水曜・土曜)、東京(金曜)の活動に参加することができます。柏の拠点を超えての活動ができます。  |
| レギュラー+ | ¥10,230                | 柏地区内<br>上限なし    | ¥0    | 有料   | ¥2,400/回<br>(引落し)   | 定期練習会上限無し+特別練習会(¥0)への参加可能。<br>参加頻度の高い方にお勧め  |
| レギュラー  | 一般 ¥7,040<br>学生 ¥5,940 | 4回/月<br>(※1)    | 有料    | 有料   | ¥2,400/回<br>(引落し)   | 定期練習会4回(ナイト練習会含む)まで参加可能。超過分の参加はクーポン券をご購入いただけます。   |
| リレーション | ¥3,850                 | 1回/月            | 有料    | 有料   | ¥2,400/回<br>(引落し)   | 毎月1枚クーポン券を進呈(有効期限1年)、<br>会報・予定表などの資料は、毎月郵送させていただきます。(年会費Bを選択してください)   |
| クーポン   | ¥660<br>+<br>クーポン購入    | 1枚/回            | 有料    | 有料   | 【佐倉】¥2,400/回<br>(引落し)<br>【東京】クーポン<br>10枚(年度内有効)<br>ご購入の場合に限り<br>参加可 | 1回ご参加につきクーポン1回分。<br>《クーポン》(※2・3)<br>3回分 ¥6,600(1回 ¥2,000+税)<br>¥6,000+税 ¥600<br>10回分 ¥22,000(1回 ¥2,000+税)<br>¥20,000+税 ¥2,000 |

- ※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 クーポンの払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】¥4,620(¥4,200+税 ¥420) / 【ナイトクーポン10回分】¥15,400(¥14,000+税 ¥1,400)
- ※カテゴリーの年度途中のご変更は都度 ¥550(税込)の変更手数料をお納めいただけます。
- ※ファミリー割引制度 同一ご住所にお住まいで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「ウィンドスプリント」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、クーポン会費 ¥660 を事務局運営費(=年会費)へのご登録という形で対応させていただきます。

## ■定期練習会の流れ

### ◆ミーティング

(5分間)

集合時間にゆとりを持ってお集まりください。受付で参加手続き。事務連絡、その日の練習メニューと効能などの説明があります。

### ◆ウォームアップ

(20分間)

体操、ジョギング、体幹エクササイズ、ストレッチ。ここでは全員一緒の流れで体をほぐしてゆきます。

### ◆メイン練習

(70～90分)

走力や体調、目的に応じてご自身でメニューを選択していただきます(練習会メニューの発表方法については下記を参照)。

### ◆クールダウン

体操、その日の総括、解散。終了後、仲間と共に自主的に+αダウンでジョギングをされる方もいらっしゃいます。

## ■オプションサービス

### ★個別メニュー作成

それぞれの目標や、課題に向けたトレーニング計画を作成します。現状を把握した上でコーチが作成しますので、スタッフまでお尋ねください。

1ヵ月分¥5,500が目安となります

### ★陸連登録

千葉陸協「ニッポンランナーズ」所属選手として日本陸上競技連盟への選手登録ができます。公認記録と認められるトラック競技会やロードレースへの出場が可能になります。手続きには1カ月前後のお時間がかかります。

※2023年度からの金額変更はないとのことです。

1件¥4,800(手数料・通信費含む)

※【年度更新手続時】一括申請のため¥4,400。

## ■クラブ公式ウェア

### ★公式Tシャツ

現在新しいデザインの物を作成しております。

### ★ユニフォーム

現在新しいデザインの物を作成しております。

※

既製品にクラブロゴをプリントする形で様々なウェアを作成予定です。

## ■その他サービス

### ★アドバイスについて

練習会で直接の相談を原則とします。ミーティング前、担当コーチがスタンバイしています。練習会后時間のゆるす限り対応させていただきます。自発的に相談してきて頂くようお願いいたします。

### ★試合結果報告書

レース出場後、「試合結果報告書」を提出することによりコーチからアドバイスを受けることができます。「報告書」はクラブHP又は練習会で入手できます。尚、アドバイスの返却は練習会とさせていただきます

### ★練習会メニューの発表(2つの方法)

- 【1】事前に登録したメールへ配信
- 【2】柏ブログより参照(右記QRコード→)
- ※走り方、設定タイムなどメニューの詳細を説明



柏ブログ

### ★練習会の振り返り

～メールにて下記内容を配信～

- 【1】コーチからのアドバイスなどをレポート形式で振り返り
- 【2】練習会の画像(アルバムURLを都度お知らせ)
- 【3】練習会の映像(Youtube動画にてご覧いただけます)
- 他【4】柏ブログでの練習報告(毎回)



NPOニッポンランナーズ 事務局  
〒285-0014  
千葉県佐倉市栄町10-12伊能ビル1F  
TEL 043-481-0711  
携帯TEL 090-8504-6737(担当:小西)  
FAX 043-481-0717

# 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<br>(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  |     |       |                    |
| 勤務先              |  |     |       |                    |
| ランニング以外のスポーツ経験など |  |     |       |                    |
| 活動配信メールアドレス①     | 活動に関する連絡を配信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@nipponrunners.or.jp です。                            |     |       |                    |
| 活動配信メールアドレス②     |  |     |       |                    |
| 陸連登録             | <input type="checkbox"/> します(¥4,800) / <input type="checkbox"/> しません<br>千葉陸協「ニッポンランナーズ」として年度登録 |     |       |                    |

『カテゴリ』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。

| ○ | カテゴリー               | 月会費                |
|---|---------------------|--------------------|
|   | マスター                | ¥13,310            |
|   | レギュラー+              | ¥10,230            |
|   | レギュラー               | ¥7,040             |
|   | レギュラー(学生)           | ¥5,940             |
|   | リレーション              | ¥3,850             |
|   | クーポン<br>(柏地区のみご利用可) | ¥660               |
|   |                     | 別途クーポン03回分 ¥6,600  |
|   |                     | 別途クーポン10回分 ¥22,000 |

| ○ | 区分         | 年会費    |
|---|------------|--------|
|   | A アドバンス    | ¥9,500 |
|   | 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 |



**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

| 入金 | 初回送付 | 保険加入 | ID連絡 | 会員証 | 名簿 | 陸連No. |
|----|------|------|------|-----|----|-------|
|    |      |      |      |     |    |       |