

December		集合時間・場所	通常メニュー	備考
1	日	8:00 体育館裏テラス	L.S.D.120分/クロカン100分ペース走+ロード2km走	
4	水	9:30 体育館裏テラス	快調走 200m×20～最大40本	【早番8:00】ロングJOG
		19:00 体育館裏テラス	2000m+1000mタイムトライアル	参加費無料♪
<p>プチ忘年会 20:00頃～21:30 ららぽーと柏の葉「紅虎餃子房」 料理は適当に注文(割り勘)+飲み物は実費お支払い(アルコールOK)</p>				
8	日	8:00 体育館裏テラス	クロカン120分変化走(1km毎にペース変化)	
11	水	9:30 体育館裏テラス	1km×10(8分毎ST)	【早番8:30】ビルドアップJOG
		19:00 体育館裏テラス	2km×4本(リカバリー400mジョグ)	
		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分かけて体のバランスを整えます。	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、柏RE+、Rの方は無料
15	日	8:00 体育館裏テラス	20-25km変化走(2km毎変化)	
18	水	9:30 体育館裏テラス	10-15kmビルドアップ走	【早番8:30】各自でジョグ
		19:00 体育館裏テラス	5kmタイムトライアル+ペース走	
20	金	1NR東京★OPEN JR信濃町駅改札	★★★イルミネーションラン120分 🎵 18:20～20:20 都内イルミネーション名所をゆっくりめぐるマラニック [移動ペース] 8.00/K 人が多いエリアはWALK 六本木ヒルズ・けやき坂 麻布台ヒルズなどを予定	■参加費 ¥2,200 引落 駅コインロッカー 東京体育館(トラック内ランステ) をご活用ください 【雨天中止】【担当】齋藤
22	日	8:00 体育館裏テラス	■ロード30km走 ■森井式ファルトレク(1分速+30秒ジョグ×最大75本)	
25	水	9:30 体育館裏テラス	5kmタイムトライアル+Xmas仮装RUN	【早番8:00】ロングJOG
		19:00 三郷セナリオ バックストレート付近	トラック 20000m走 [流れ]18:30受付～各自準備→19:00ST～20:40最終ゴール [施設利用料]350円をご用意下さい	

■活動ブログ



・練習内容
・練習の説明
・集合日時
・活動報告
などをご覧いただけます

■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。

■体験入会・お申込み



体験入会へご参加の際は
こちらよりお申し込みくださ
い。体験は無料です♪

■活動の映像をご覧ください



水曜ナイト練
19:00～20:20
(月3～4回開催)