

ニッポンランナーズ東京
2025
1月予定表

テーマ		☺スマイルラン		寒暖かい服装でウォームアップ 走るときには快適なウェアを選択 かいた汗で冷えることのないよう気配りを		
1月	場所	時間	予定メニュー	その他		
8	水	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報: 前日メール配信	
10	金	外苑絵画館前広場 【第29回】	18:45	★1K×9 (8分毎ST) 1本目18:50ST (先練とセットで計10本) 通常アップ後 ★1K・2本目から合流 (計8本) ★豊川稲荷往復・初詣ラン[8.00]	【先練】 18:35~ 1K×1	
12	日	新春マラニック 【有楽町】駅前広場 南町奉行所跡 【第30回】	8:45 出発	★約3時間マラニック 8.00ペース時々WALK 《雨天中止》 隅田川 浅草 上野 あたりを巡るルート (12時頃終了) >>終了後 希望される方は『懇親ランチ』 改めてメール配信で募集します。	新年繁忙期のランステが混み合う 時間帯の前にスタートしたいと考えて います。 集合場所MAP 	
17	金	外苑絵画館前広場 【第31回】	18:45	集合→短時間体操→ST ★10Kタイム計測 18:55ST(~20:05 70分上限) ★20分ラン(各自ペース) +1K×5(7.5分毎ST)	【先練】 18:35~ エクササイズ	
24	金	外苑絵画館前広場 【第32回】	18:45	★調整メニュー 30分ラン+2K(ペース確認ラン) ★フォーム養成 ストレッチ&エクサ+1K]×5セット	【先練】 18:35~ 股関節ストレッチ 腹筋刺激	
26	日	完走想定日		館山 勝田 など		
31	金	お休み				

2月	場所	時間	予定メニュー	その他		
5	水	zoom活動 体幹ストレッチ	19:30	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 45分間かけて体のバランスを整えます	■オンライン活動 東京地区の皆様は無料 zoom情報: 前日メール配信	
7	金	外苑絵画館前広場 ③③	18:45	★【特設】遠出90分野外ラン 19:00~20:30 ★3~5K×2 ①19:00ST ②19:30ST ★3~5K + 1K×3(10分毎ST) スタート前にエクサ2種目		
14	金	外苑絵画館前広場 ③④	18:45	★未定		
15	土	佐倉練習会 岩名運動公園	9:00	09:00 ★20~30K練習会 13:00 ★《室内》徹底フォーム養成 ストレッチ&レクチャー(2時間)	優待チケット利用OK クーポンメンバー、クーポン可 遠方ですが、是非お越しください。	
21	金	外苑絵画館前広場 ③⑤	18:45	★未定		
28	金	お休み		次年度(4月以降)の活動につきまして、 ご要望がありましたらお声掛けください。		

2025年 3月の予定

07(金) ③⑥年度最終 14(金) 回数調整・予備日

21(金) 休 28(金) 有志活動

3/30(日) 佐倉マラソン ボランティア募集

☆ペースランナー(8設定・約25名)

☆給水所(30~40名) 締切1/11