

ニッポンランナーズ東京
2025
2月予定表

テーマ		収穫の多いシーズンに			東京体育館トラックは4月より利用再開見込みです。もうしばらくロード練習が続きます。ケガの予防、コンディション向上のために体幹ストレッチをご活用ください。
2月	場所	時間	予定メニュー	その他	
7 金	外苑絵画館前広場 【第33回】	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) スタート前に筋肉刺激エクサ	【先練】 18:35~ 体あたたため1Kラン 国立; FUJIZERO🍷サッカー前日	
8 土	zoom活動 体幹ストレッチ	16:30	★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	
14 金	外苑絵画館前広場 【第34回】	18:45	★90分忍耐ペース走 6.30ペース 18:30ST~20:00 1.3K周回 3周ごと給水 途中の出入り自由 ★1K×7(8分毎ST) ★『奇数本;1K⇄偶数本;ストレッチ』くり返し	【先練】 18:30~ 腹筋 体幹	
15 土	【佐倉】OPEN練習会 岩名運動公園	9:00	09:00 ★20~30K練習会 《上限150分の中で走り込み》 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) 更衣室・ロッカー・シャワーをご利用いただけます	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 【第35回】	18:45	★野外坂巡り60分 [移動ペース8.00] 坂道で自由時間 ★3~5K×2 ①19:00ST ②19:30ST	【補講】 ★20分おしゃべりダウンラン	
28 金	お休み				

3月	場所	時間	開催数の状況を見てメール配信により 連絡させていただきます。	その他
2 日	東京マラソン2025			
7 金	外苑絵画館前広場 【第36回】	18:45	2024年度の最終練習会 ★野外ラン60分 ★1K×10(7.5毎ST)	【先練】 18:30~スクワット 1年間ありがとうございました。
14 金	外苑絵画館前広場	18:45	【雨天中止時の振替日Ⅰ】 or 【有志練習会】 ★5Kタイム計測 or 30分ラン +1K×3~5本	詳細はメール配信します
15 土	zoom活動 体幹ストレッチ	16:00	★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
	佐倉マラソン コース対策座談会	17:00	★佐倉マラソンコース攻略ミーティング・30分 フルマラソン出場者 ペースランナー向け アドバイス座談会 食べ飲みしながらOK	■オンライン活動 無料 zoom情報:前日メール配信
21 金	外苑絵画館前広場	18:45	【雨天中止時の振替日Ⅱ】 or 【有志練習会】 ★インターバル 基本	詳細はメール配信します
28 金	お休み			

4月	場所	時間	予定メニュー	その他
5 土	東京体育館 サブアリーナ入口	15:30	『NR特別活動』または『新年度活動』として開催 検討中 ★桜見ラン 150分 外堀 千鳥ヶ淵 など	4/27(日)GWマラニック 井の頭線沿線 東京六大学巡り などが候補です ご意見ご要望募集中
11 金	神宮外苑 or 東京体育館	18:45	★メニュー未定	

2025年度更新について	以下のような形で検討しております。 クラブ会報「太陽くんタイムス」6ページ「理事長あいさつ」をご一読願います。
【2月下旬】要項・更新のご案内を公開 (メール もしくは 郵送) 【3月中旬】継続の方は会費のお振込み	【練習会参加費】 年度36回開催。概ね現状通りとなります。 【年会費】 郵便料金の値上げを反映した金額に改定させていただく予定です。 【その他】 出席者が増え、実り多い練習に取り組めるよう、佐倉、柏の方々が東京練習会に参加しやすいルールを検討しております。



ニッポンランナーズ 東京【2024年度要項】

活動について

在籍メンバーの皆様・更新ご案内

3/15(金)迄にご連絡ください

【金曜日】18:45～20:00 神宮外苑 東京体育館 近隣エリア

【土曜】【日曜・祝日】年間8回程度 皇居 外苑 マラニックなどを企画(その都度調整いたします)

その他にも状況をみながら特別活動を計画いたします。月2～4回の練習会。年間合計36回開催。

仲間と集い、楽しみながら笑顔でトレーニングで
きるコミュニティーを大切にします。
それぞれの目標に向けたメニューに真剣に取り組み、
理論を学ぶことを大切にします。

起源である「東京体育館RC」からの練習環境、
神宮外苑近隣での活動スタイルを無理のない範囲
で利用し続けながら、時には新鮮な環境でも活動
して行きたいと思えます。

会費

練習会参加費

と

年会費

の合計金額をお納めください。

カテゴリー

年会費

全納

練習会参加費(36回分)

¥50,400(1回あたり¥1,400)

NR全地区クーポン4回分贈呈

+

【A】 ¥9,000

会報・予定表
郵送

前期・後期 分納

◆前期(4～9月) ¥27,000

01回～18回目まで(1回あたり¥1,500)

3/27迄にお振込

◆後期(9～3月) ¥27,000

19回～36回目まで(1回あたり¥1,500)

9月お振込

+

【B】 ¥7,500

会報・予定表
HPにてご確認

月払い(引落)

◆月々¥4,700×12回(合計¥56,400)

ゆうちょ銀行口座を登録頂き、毎月27日お引落

+

クーポン 年度内10回分

¥24,500(佐倉・柏、4回までご参加可)

(1回のご参加¥2,400×10回分)

+クーポンの郵送等事務費用¥500)

有効期限は2024年度内です。

+

4月～3月迄
年間を通じて同額と
なります。

◆練習会参加費(選択) 4つから選択

【全納】／【前期・後期分納】／【月払い】

【クーポン】ご参加10回分・※10枚の内4回分までは《他
地区》佐倉・柏へご参加可能なクーポン券

クーポン券使い切り後は追加1枚単位でご購入可。

◆年会費(A B 選択) 《非課税》年度内どの

期日にご入会いただいても同額になります。スポーツ保
険料、事務局運営費に充てさせて頂く会費です。

クラブ・ランニング部門内(佐倉・柏地区)統一の金額と
なっております。

【年会費A】 予定表・会報、ウインドスプリントな
ど資料はご自宅に郵送させていただきます。

【年会費B】 予定表・会報などの関係資料は【ご
自身でクラブHPにてご確認ください。

資料ウインドスプリントにつきましては年会費【A】
の方へのみ郵送させていただきます。

※ファミリー割引制度 同一世帯にお住まいで
2名以上でご入会される方で【全納】選択の方は
「練習会参加費」を10%割引(ご家族全員)させて
いただきます。

※【特典】NR全地区ご参加クーポン4枚 4月更
新・ご入会で【全納】の方に贈呈いたします。

※退会時の会費の返金額について。退会の連絡を受けた時点での残り練習会(金曜)の回数の50%分として算出させて
いただきます。尚、活動回数半数経過(全納18回／分納9回と27回)以降は致しかねますのでご了承ください。

お申込 お振込先

更新〔全納 分納 月払い クーポン〕

ご連絡の締切りは3/15(金)

退会

いずれの場合も、ご連絡をお願いいたします。

『年会費』と『練習会参加費』の合計金額を以下の口座へお振込願います。

【銀行名】三井住友銀行【支店名】佐倉支店
【口座番号】普通 6865495
【口座名】特定非営利活動法人 ニッポンランナーズ

3/27(水)までに
お願いいたします。

諸事情で納金が遅れる方はご連絡ください。

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

活動の補足

◆ 駅伝参加、懇親会、合宿などを計画して参ります。

◆ 施設使用料の個人負担

施設使用料は会員の皆様にご負担いただく形になります。

■ 東京体育館・陸上競技場 2時間¥200

■ 神宮外苑の場合

拠点にはシートを敷きますが、荷物番担当スタッフはおりません。

ご自身で更衣を済ませ、荷物を保管。練習に必要な物を持って集合してください。

☆「東京体育館」、ランステ「サマディ」直接施設にご確認ください。

☆ 駅のコインロッカー

◆ 天候による開催判断

雨天、または雨が予想される日には中止とします。年間36回を下回る状況の場合には補助日程を組ませていただきます。中止判断は前日もしくは当日の15時を基準とし、配信させていただきます。

> 活動当日・直前の問い合わせなど

☎ 080-5966-0711 (事務局携帯)

◆ 佐倉地区(水・土曜日)・柏地区(水・日曜日)へのご参加について

佐倉・柏へのご参加は1回につき¥2,400をお納めいただきます。

全納での「更新」・「4月ご入会」の皆様には、「ご参加無料チケット」×4回分を贈呈いたします。

※ 荒天中止や会場変更などの場合もあります。

佐倉・柏の練習会へ参加予定される場合には、予めメールをお送り頂くか、HP内活動掲示板にて直前の情報をご確認いただく間違いありません。

★日本陸連・選手登録

千葉陸協「ニッポンランナーズ」所属選手として登録ができます。公認記録が認められる大会に出場が可能になります。申請手続きには1ヵ月程度のお時間をいただきます。

¥4,800(手数料・通信費含む)

※ 年度更新手続き時は一括申請のため

¥4,400となります。

★クラブ公式ウェア

Tシャツ、トランクスなど、その都度、デザイン・価格を発表して、ご購入募集をさせていただきます販売いたします。

★個別トレーニング

活動以外の時間帯・場所で、目的に応じての個別指導をさせていただきます。

講習会指導者派遣など対応いたします。

90分(¥19,800より) + 交通費・施設使用料

★個別メニュー作成

千葉それぞれの目標や課題に向けたトレーニングメニューを現状を把握した上でコーチが作成します。

手順につきましては、コーチにお問い合わせください。

作成費; 1ヵ月分 ¥5,500から

★試合結果報告書

レース出場後、「試合結果報告書」を提出していただくと、コーチから回答やアドバイスを受けることができます。



NIPPON
RUNNERS

NPO ニッポンランナーズ

千葉県佐倉市栄町10-12 伊能ビル1F

【電話】043-482-0711 【FAX】043-481-0717

メール info@nipponrunners.or.jp

2024年度 NR東京活動計画（案）

	1	2	3	4	5	6	合計	ピンク色 金夜活動日 赤+白字 土日活動日 特別活動など補足↓
								前期↓
4月	05	12	19	26			3	29月祝 マラニック
5月	03祝	10	17	24	31		3	19日 青葉の森リレーマラソン 31金 オリゴノール練習会（通常の活動+野外講義）
6月	07	14	21	22土	28		4	08土 葛西ナイトマラソン5K 10K 22土 外苑以外
7月	05	06土	12	19	26▲		3	06土 外苑 森のビアガーデンBBQ懇親会 20土~21日 【夏合宿】富津 26金 富士登山競走
8月	02	09	16	23	30	31土	3	31土 土曜早朝練習
9月	06	13	15日	20	27		3	15日 皇居などで走り込み 29日 【特】アクアラインMコース下見ラン30K
								後期↓
10月	04	11	18	19土	25		4	13日 レガシーハーフ+懇親会？
11月	01	08	15	22	29		4	10日 ちばアクアラインマラソン 24日 つくばマラソン
12月	06	13	15日	20	27		4	15日 走り込み 20金 イルミネーションラン
1月	03	10	12日	17	24	31	5	12日 マラニック
2月	07	14	21	28			3	
3月	07	14	21	28			0	30日 佐倉マラソン 3月は残り回数の調整に充当。
計							39	年間36回開催（荒天中止を考慮して39回計画）

新規ご入会・お申込用紙

【電話】043-481-0711

【FAX】043-481-0717

【メール】info@nipponrunners.or.jp

選択カテゴリー・年会費を黒いペンで囲んでください。

お名前：

全納

年会費

A

分納

月払い

年会費

B

クーポン

陸連登録
(希望者のみ)

ご家族会員

お名前：

【月払い】選択された方へは改めて「ゆうちょ銀行」口座登録の連絡をさせていただきます。

【練習会参加費】¥ _____ + 【年会費】¥ _____ + 【陸連】¥ _____
= 【合計金額】¥ _____

◆生年月日 (年 月 日)

◆ご住所 [〒 -]

◆電話番号

◆携帯

◆活動情報配信用のメールアドレス 【info@nipponrunners.or.jpより配信します】