

### 活動概要

チーム練習と、走力・目標に応じた個性のどちらも大切にするクラブです

#### 定期練習会

【金曜夜】18:45～ 神宮外苑 or 東京体育館トラック

更衣荷物保管はランステ、東京体育館(ランステ利用)、  
駅ロッカーなどをご利用いただき、ご自身で準備願います

#### 定期練習会

【土日祝】午前、午後、夕刻 皇居練 マラニック zoomストレッチ など

【定期】・【特別】合わせて年度内に合計36回(月平均3回・荒天時順延)の練習会を開催するクラブです

#### イベント

合宿 フォーム養成講座 などニッポンランナーズ全体で企画します

### 会費

練習会参加費



年会費

をお納めいただきます。

#### カテゴリ

#### 練習会参加費 (消費税含)

#### 全納

#### 練習会参加費(36回分)

¥54,000 (÷36回=1回あたり¥1,500)

年度途中のご入会の場合、残り開催数より算出させていただきます



#### 前期・後期 分納

#### ◆前期(4～9月)

¥29,700 1～18回目  
(1回あたり¥1,650)

#### ◆前期(10～3月)

¥29,700 19～36回目  
(1回あたり¥1,650)

9月  
お振込



#### 月会費制 (〒引落)

#### ◆月々¥5,500 (12カ月合計¥66,000)

ゆうちょ銀行口座を登録頂き、毎月27日に次月会費をお引落し



#### クーポン

ご参加ごとに1枚提出

いずれかの枚数を予めご  
購入いただけます。全て  
利用し終えてからの追加  
ご参加については、その  
都度現金¥2,400をお納  
めください。

× 3枚 ¥7,700

× 5枚 ¥12,500

× 10枚 ¥24,500

1枚あたり¥2,400

+ ¥500(クーポンの発行

郵送事務費用として)



※佐倉・柏練習会にもご利用いただけます

(2025年度試験的な試み)

有効期限は2025年度内です

年会費 A または B

### 年会費 (非課税)

事務局運営費・スポーツ安全保険料として(毎年度更新)

年会費 区分	金額	説明
A【アドバンス】	¥10,000	予定表・クラブ会報・アドバイス資料「ウインドスプリント」【郵送】
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・クラブ会報 HPよりご自身で取得

### 優待特典

#### ■【特典】佐倉・柏ご参加4回分優待

4月更新・ご入会で【全納】選択の方に進呈。ご都合よろしい日に佐倉・柏定期練習会にご参加いただけます(競技場等使用料は別途お納めください)

#### ■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5%割引(ご家族全員)させていただきます。

『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

【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

### ◆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(超過1時間¥100)

■神宮外苑の場合(ご自身で管理)

「東京体育館」ランステ利用 駅のコインロッカーなど

拠点にはシートを敷きますが、荷物番はありません。

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。

### ◆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)

ご参加いただけます。

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。

【優待特典】4回分無料(施設使用料はご負担いただきます)。

【東京地区クーポン】にてご参加いただける形を2025年度は試験的に取らせていただきます。

### ◆近隣大会参加、懇親会、合宿など計画して参ります

### ◆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。



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

## ★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¥6,600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。

## 2025年度 NR東京活動計画(案)

	1	2	3	4	5	6	合計	<span style="color: pink;">ピンク色</span> 【金曜】夜活動日 <span style="color: red;">赤+白字</span> 【土日祝】活動日 予定の補足↓
								<b>前期↓ 【19~20回計画】 荒天中止を考慮して</b>
4月	04	05土	11	18	25		4	05土 夕方 夜桜ラン&WALK 27日 or 29祝 マラニック
5月	02	09	16	23	30		3	18日 青葉の森リレーマラソン 24土 葛西ナイトラン ハーフ or 10K
6月	06	13	20	21土	27		3	21土 土曜午後練 <b>森のピアガーデンBBQ懇親会</b>
7月	04	11	18	19土	25▲		4	11金~13日 <b>菅平高原合宿</b> 2泊3日 or 1泊2日 19土 午後 走り込み 25金 ▲富士登山競走
8月	01	08	15	(22)	29		3	01土~02日 <b>稲毛海浜-幕張 走込み</b> 懇親イベント (宿泊ご自身で手配してください) 22金 予備日・振替日程調整日
9月	05	12	15祝	19	26		3	9/13土~21日 <b>東京世界陸上2025</b> 14日 女子マラソン8:00ST 15月祝 男子マラソン8:00ST →午後低負荷練習会
								<b>後期↓ 【18回計画】 不足分は3月に振替</b>
10月	03	10	17	18土	24		4	19日 レガシーハーフ 26日 水戸黄門マラソン 手賀沼ハーフ
11月	07	14	21	28			3	23日 つくばマラソン
12月	05	12	19	26			3	14日 富士山マラソン 19金 イルミネーション&通常練《2択》年内最終
1月	02	09	10土	16	23	30	4	10土 土曜午後練 走り込み+新年会 25日 勝田 館山マラソン 新宿ハーフ
2月	06	13	20	27			3	
3月	06	13	20	27			1	01日 東京マラソン 3月は不足回数の振替調整に充当
							38	年間36回開催 (荒天中止を考慮して38回計画)

2025年2月末に作成した計画です。  
大会スケジュール、クラブ運営の事情により日程変更させていただくことがあります。

# 新規ご入会・お申込用紙

【電話】043-481-0711 【FAX】043-481-0717

【携帯】080-5966-0711（お問合せなど）

【メール】[info@nipponrunners.or.jp](mailto:info@nipponrunners.or.jp)

お名前：

ご家族会員  
お名前：

選択カテゴリー・年会費を黒いペンで囲んでください。

全納

分納

月払い

クーポン  
3枚 5枚 10枚

年会費  
A

年会費  
B

陸連登録  
(希望者のみ)

【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】¥ \_\_\_\_\_

全納・ご家族割引はおひとり様ずつ5%割引 ¥51,300/お一人様 + 【年会費】

◆生年月日（西暦 年 月 日）

◆ご住所 [〒 \_\_\_\_\_ ー \_\_\_\_\_ ]

◆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](mailto:info@nipponrunners.or.jp)より配信します】

会員登録とスポーツ安全保険加入に利用させていただきます