



活動日程

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月に意見交換の場(ランチお食事会など)。3月は東京マロン、佐倉マロ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

イベント 合宿(菅平・須走) マラニック zoomでのストレッチ活動 など

活動場所

柏の葉公園(コミュニティ体育館屋外集合)ほか

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 + **月会費** をお納めいただきます。【ゆうちょ引落】

年会費(非課税)

事務局運営費・スポーツ安全保険料として、毎年度更新制

年会費区分	金額	サービスの説明
A【アドバンス】	¥10,000	予定表・クラブ会報【郵送】 郵印刷費用を上乗せした金額
B【ベーシック】	¥7,000	予定表・クラブ会報 HPより取得.
小・中学生	¥4,500	予定表・クラブ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. 基となる方の種別A・Bに準じます.
	小・中学生 ¥2,500	

月会費(消費税込)

「月会費+消費税10%」と「施設利用料」の合計金額です。

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【※4】	その他
マスター	¥13,310	上限なし	¥0	有料	¥0	他地区、ランニング佐倉(水曜・土曜)、東京(金曜)の活動に参加いただけます。柏の拠点を越えての活動をお楽しみください。
レギュラー+	¥10,450	上限なし	¥0	有料	各地区月1回まで 無料(施設料負担) 以降¥2,400引落し	定期練習会上限無し+特別練習会(¥0)への参加可能。参加頻度の高い方にお勧め
レギュラー	一般 ¥7,150 学生 ¥6,050	4回/月 【※1】	有料	有料	各地区月1回まで可 (カウント1回扱い) (施設料負担) 以降¥2,400引落	定期練習会4回(ナイト練習会含む)まで参加可能。超過分はクーポン券をご購入いただき充当していただくことでご参加いただけます。
リレーション	¥3,960	1回/月	有料	有料	クーポン1枚にて利用にて参加可 (施設利用料負担)	毎月1枚クーポン券を進呈(有効期限1年)。予定表・クラブ会報などの資料は、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 + クーポン購入	1枚/回	有料	有料	【佐倉】【東京】 ¥2,400+施設料(引落)	1回のご参加につきクーポン券1回分。 ≪クーポン≫【※2・3】 ◇3回分 ¥6,930 ¥6,000+税 ¥600+施設 ¥330 ◇10回分 ¥23,100 ¥20,000+税2,000+施設 ¥1,100

【※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】¥4,950(¥4,200+税 ¥420+施設 ¥330) / 【ナイトクーポン10回分】¥16,500(¥14,000+税 ¥1,400+施設 ¥1,100)

【※4】佐倉・東京地区(他地区)へもご参加いただけます(2025.04改訂)。詳細は別紙「他地区ご参加ルール」をご参照ください。

【※】変更については、カテゴリーの年度途中のご変更は¥550(税込)の変更手数料をお納めいただきます。

【※】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「ウインドスプリント」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(月会費 ¥660)へのご登録という形で対応させていただきますことをご承願います。

【※】すべてのカテゴリーの月会費内、660円分を事務局運営費(=年会費)という位置づけで経費処理させていただきます。

■定期練習の流れ

◆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機能な
どの説明があります。

◆ウォームアップ

(15~20分間)

体操、ドリル(動き作り)、エ
クササイズ、ストレッチ。
メイン練習につなげる軽運
動を全員で取組みます。

◆メイン練習

(70~90分間)

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「練
習会メニューの発表」を参照)。

◆クールダウン

ストレッチ、体操を行い、その日
の練習会のまとめ、今後のポイ
ントについてのミーティングを行
い、解散となります。
終了後は練習内容等のご相談
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ヵ月前後のお時間がかかります。

1件 ¥4,800(手数料・通信費含む)

※【年度更新手続き時】一括申請のため ¥4,400。

■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基本として対応させていただいて
おります。

集合時間前の時間とメイン練習終了後の時間帯は
時間のゆるす限り対応させていただきますので、
お気軽にお声掛けください。

■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。

★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

【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、設定タイムなど詳細を説明

※練習会の振り返りも柏ブログで行います。



柏ブログ



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(活動時携帯)
FAX 043-481-0717

所属以外の地区のNR練習会ご参加について 2025年度試験的試み

佐倉	佐倉地区内の基本ルール	柏地区へのご参加 別途 施設使用料分担金 ¥110負担(引落)	東京地区へのご参加 ランステ等ご自身負担	
RE+	佐倉地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご参加可	1回・クーポン券1枚にてご参加可	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	¥2,400 (引落) にてご参加可	¥2,400 (引落) にてご参加可	

柏	柏地区内の基本ルール	佐倉地区へのご参加 別途 岩名更衣室使用料 ¥150負担(引落)	東京地区へのご参加 ランステ等ご自身負担	
RE+	柏地区定期練習会上限なし	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで無料 2回目以降¥2,400 (引落)	
RE	月4回迄 超過1回につき1クーポン	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	月1回まで1回分扱いとして参加可 2回目以降¥2,400 (引落)	
リレーション	毎月1クーポン郵送	1回・クーポン券1枚にてご参加可	1回・クーポン券1枚にてご参加可	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	¥2,400 (引落) にてご参加可	¥2,400 (引落) にてご参加可	

東京	東京地区内の基本ルール	佐倉地区へのご参加 岩名更衣室使用料 ¥150負担	柏地区へのご参加 別途 施設使用料分担金 ¥110負担	
レギュラー	年間36回 上限なし	年間4回まで無料 5回目以降¥2,400	年間4回まで無料 5回目以降¥2,400	
クーポン	1クーポン/1回ご参加	1クーポン/1回ご参加	1クーポン/1回ご参加	

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 (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				
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 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	月会費
	マスター	¥13,310
	レギュラー+	¥10,450
	レギュラー	¥7,150
	レギュラー(学生)	¥6,050
	リレーション	¥3,960
	クーポン (柏地区のみ ご利用可)	¥660
		別途クーポン03回分 ¥6,930 ナイトクーポン03回分 ¥4,950
		別途クーポン10回分 ¥23,100 ナイトクーポン10回分 ¥16,500

○	区分	年会費
	A アドバンス	¥10,000
	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

入会	初回送付	保険加入	ID連絡	会員証	名簿	陸連No.



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