【入会のご案内】

Japanマラソンクラブは会員制のランニングスクールです。

【募集クラス案内】

① フルマラソンクラス……

月 2 回:フルマラソンをメインに大会目標に向けたレッスンのクラスです。

いつかはフルマラソンに挑戦したい・最低限完走できる走力を維持したい人から、5 時間以内、4.5 時間以内、4 時間以内で走りたいという目標がある方向けのマラソンクラスです。

- フルマラソンチャレンジクラス
- 5 時間を切る！フルマラソンステップアップクラス
- 4.5 時間を切る！フルマラソンレベルアップクラス
- 4 時間を切る！フルマラソンバーンアップクラス

年間を通してシーズンに分けた練習会で着実に目標達成のための体力・スキルを身につけます。

【スクールの特徴】

一年を通してシーズンに分け、フルマラソンを歩かず完走、5 時間、4.5 時間、4 時間以内に走るための基礎体力、筋力、柔軟性、ランニングフォーム、心肺機能、脚力、ペース感覚などを養うための練習会です。

- マラソン大会出場、フルマラソン2回目の挑戦、久々の挑戦など、大会参加に向けて明確な目標のある方はこのクラスがおすすめです。
- 都合により欠席する場合も振替受講が可能です。
  ただし、フルマラソンクラス⇔ラントレ・エリアクラスへの振替は不可。また休会中の振替はできません。

【対象】 ※チャレンジクラスは出場・練習経験を問いません。

マラソン大会（ハーフマラソン以上）に 1 回以上出場・または同等のトレーニングをされた方が対象です。

【開校クラス】

クラス	チャレンジクラス			5 時間を切る ステップアップクラス				4.5 時間を切る レベルアップクラス		4 時間を切る バーンアップ クラス
時間/曜日	東京		横浜	東京		横浜	埼玉	東京	埼玉	埼玉
	火	土	土	水	土	土	日	土	日	日
10:00～12:30	○									
14:00～16:30			○				○	○	○	○
14:30～17:00		○				○				
19:00～21:30				○						

【実施場所】

クラス	練習場所	主な集合場所
チャレンジクラス 5 時間を切るフルマラソン ステップアップクラス 4.5 時間を切るフルマラソン レベルアップクラス 4 時間を切るフルマラソン バーンアップクラス	【東京】 ・皇居 ・駒沢公園 ・光が丘公園　など 【横浜】 ・みなとみらい ・根岸森林公園 ・新横浜公園　など 【埼玉】 和光樹林公園　など	【東京】 ・皇　　居　：　ジョグリス前 ・駒沢公園　：　東急田園都市線駒沢大学駅改札出口 ・光が丘公園：　光が丘公園体育館入口前 【横浜】 ・みなとみらい　：みなとみらい線「日本大通り駅」1 番出口 ・根岸森林公園：JR 京浜東北線「根岸駅」改札出口 ・新横浜公園　：JR 横浜線「新横浜駅」北口改札出口 【埼玉】 ・東武東上線/東京メトロ有楽町線・副都心線「和光市駅」改札出口

※フルマラソンクラスは時期、日程によってレッスン場所が異なります。HP や日程表でご確認ください。

【入会にあたって】

- 会員対象は 18 歳以上の健康な男女です。
- 既往歴がある方、健康不安のある方はご相談下さい。医師の診断書が必要な場合もあります。
- **祝日は休講**となる場合があります。（振替可能）
- 原則として雨天決行です。豪雨や台風など荒天より中止する場合は、事前に判断しご連絡いたします。（開始2時間前目安）
  当社判断での中止の場合は代替日を設けます。特にこちらからの連絡がない場合は実施いたします。

② エリアクラス(走り方教室)……通いやすい月 2 回 120 分間のレッスンのクラスです。

ランニングの基礎からしっかり学び、皆で楽しく走りながらランニングの体力をつけていきます。
こちらのクラスは毎月のテーマに沿って、前半はレッスン形式の基礎練習、技術講習、後半は実際に走りの中で体力をつけ、徐々に走れるようにしていきます。

【スクールの特徴】

- 前半は入念なウォームアップとその日のテーマに沿った走り方のドリル、エクササイズをレッスン形式で行います。楽に走れるようになるための動き作り、フォーム固めなど、ランニングの基礎を学べます。途中からでも、まったくの初心者でもご安心ください。
- 実際に仲間と走ることも楽しみたい方は、こちらのクラスがオススメです。
- 都合により欠席する場合も振替受講が可能です。
  ただし、エリアクラス⇔ラントレ・フルマラソンクラスへの振替は不可。また休会中の振替はできません。

【開校クラス】

場所		皇居				横浜（※火曜日は新横浜）				埼玉		千葉		大阪
時間/曜日		水	木	土	日	火	水	土	日	土	日	土	日	土
AM	9:30～11:30			○	○			○	○	○	○	○	○	○
	10:00～12:00	○	○											
PM	19:00～21:00						○							
	19:30～21:30					○								

※大阪クラスは 7 月～9 月のみ 9:30～11:30 の開催となります。

【実施場所】

クラス	練習場所	集合	最寄り駅
皇居	皇居周辺、赤坂御所	・ジョグリス前（地上）	・ジョグリス ⇒東京メトロ半蔵門線・半蔵門駅
横浜	象の鼻公園 山下公園　等	みなとみらい線日本大通り駅 1番出口　地上	・みなとみらい線日本大通り駅
新横浜	新横浜公園 日産スタジアム周辺	オフィス新横浜ビル前	・JR 新横浜駅
さいたま	別所沼公園	JR　埼京線　中浦和駅　改札前	・JR埼京線　中浦和駅
千葉	千葉ポートパーク	JR　京葉線　千葉みなと駅改札前	・JR 京葉線　千葉みなと駅
大阪	淀川沿い、中之島公園、 大阪城公園	ローソン S 青屋門下　前 大阪府大阪市中央区大阪城3	・長堀緑地線　大阪ビジネスパーク駅 2 番 or3 番出口から徒歩 5 分 ・JR　大阪城公園駅　から徒歩 7 分 ・JR　大阪城北詰駅　1 番出口から徒歩 8 分

※　都合により、集合場所が変わる場合もございます。
※　ラントレ・フルマラソンクラスへの編入、同時受講も可能です。費用など不明点はお問い合わせ下さい。

※隔週スクールの日程は、ホームページでご確認いただけます。　http://jmcrun.com

③ ラントレクラス……

毎週 1 回 60 分。月 4 回の少人数制のトレーニングクラスです（火曜・木曜）。
ZOOM を用いた「ONLINE ラントレ出放題クラス」もあります（各月予定日）。

【クラスの特徴】

- 60 分集中型の少人数制のトレーニングクラスです。インストラクターがきめ細やかに指導します。基礎体力をしっかり身につけたい方、楽に走れる動きづくり、故障しないカラダづくりをしたい方、自分では出来ないトレーニングをしたい方にオススメです。
- JMC独自の基礎ドリル、エクササイズを中心に毎回テーマを持った指導で走るためのトレーニングを週替わり（ONLINE は日程毎）で学び実践します。
  ※皇居周回や長い距離を走ることはしておりません。
- 都合により欠席する場合も（屋外⇔オンライン）クラス内で振替受講が可能です。
  ※ONLINE ラントレ出放題会員はオンラインのみ。ラントレクラスへの参加や振替参加は不可。
- 月にトータル 4 回であれば参加可能。
  ただし、エリアクラス・フルマラソンクラスへの振替は不可。休会中の振替参加はできません。

ラントレクラス	曜日／時間	対象
ラントレ火曜 BASIC	火曜日 19:15～20:15	ランニングフォームを最適化するためのドリル・筋トレ・コンディショニングがメインのクラス。毎週テーマに沿って練習します。フォーム基礎・改善化に特化した BASIC クラスです。
ラントレ木曜 ADVANCE	木曜日 19:15～20:15	心肺機能を強化する練習がメインのクラス。毎週テーマに沿ってミニインターバル走、坂道トレーニングなど負荷の強めの練習を行います。走動作そのものに負荷をかける練習がメインの ADVANCE クラスです。
ONLINE ラントレ 月出放題会員	指定の実施日 ・10:00～12:00 ・20:00～21:00	ZOOM を用いたオンラインラントレクラス。当月予定している日程全てに出られます。毎回テーマに沿った走動作改善トレーニング・コンディショニング（筋トレ・ストレッチなど）を実施。遠方でも家にいながらも JMC メソッドで練習可能です。 ※室内で行うトレーニングプログラムです。

【実施・集合場所】

クラス	集合場所	練習場所最寄り駅
ラントレクラス	火曜：皇居　千鳥ヶ淵公園　像がある池周辺 木曜：半蔵門ランナーズサテライト　ジョグリス前	地下鉄東京メトロ　半蔵門線 半蔵門駅 1 番出口より徒歩 5 分
ONLINE ラントレ 月出放題会員	指定の時間までに ZOOM にアクセスし入室ください。	ご自宅 ※ZOOM（無料アプリ）をスマートホン・タブレット・PC などのいずれかにインストール予めご準備ください。 ※必要なインターネット環境（Wi-Fi 環境推奨）はご自身でご準備ください

ラントレクラスは、長い距離を走ったり、集団走などは行いません。また走力のレベルなどは特に問いません。ランニングの基礎、動き作り・効率の良いフォーム獲得のためのドリル練習や、体力トレーニングが目的のクラスです。マラソン出場等の目的はもちろん、体力づくりを目的としたご参加にもおすすめです。

【料金について】

区分	月会費	登録事務手数料 （ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ 傷害保険込み）	入会時初期費用
ラントレクラス 月 4 回スクール	**8,800 円**	**2,200 円**	**19,800 円** （月会費 2 ヶ月分＋登録事務手数料）
エリアクラス 月 2 回スクール	**6,600 円**	**2,200 円**	**22,000 円** （月会費 3 ヶ月分：登録事務手数料）
フルマラソンクラス 月 2 回スクール	**7,700 円**	**2,200 円**	**25,300 円** （月会費 3 ヶ月分：登録事務手数料）
ONLINE **ラントレクラス**	**8,800 円**	**2,200 円**	**11,000 円** （月会費 1 か月分：登録事務手数料）
ゴールド会員	**22,000 円**	**2200 円**	**46,200 円** （月会費 2 か月分：登録事務手数料）

- 当クラブは傷害保険に加入しております。
  ※加入保険： AIU 保険会社　レクリエーション傷害保険　（通院日額 600 円、入院日額 1800 円）
  ※参加中に被った、ケガ（捻挫、肉離れ、転倒などによる打撲等）についてのみ対象になります。
  慢性的な障害（腰痛、膝痛など）疲労骨折、熱中症等は対象になりませんのでご注意願います。
  参加の際は各自体調には十分留意してご参加ください。

【会費口座引き落としについて】

- スクールの月会費は口座引き落としとなります。（リコーリース株式会社）**毎月 4 日引き落とし**
  （※引落名義：有限会社スポーツネットワークサービス）
- 入会時に口座振替依頼書に必要事項をご記入の上、捺印して提出して下さい。

【継続・クラス変更・休会・退会手続きについて】

【継続・年度更新】

- 毎年 4 月に年度更新料として 2,200 円が月会費と合わせて口座引き落としとなります。
- 同じクラスを継続受講頂く場合の手続きは不要です。（毎年 4 月更新）
- 休会・退会のお申し出がない場合は自動継続となり、年度更新の手続きは不要です。
  （年度更新時期に事前にご案内いたします。）

【クラス変更】

クラス変更（曜日・時間帯変更）につきましては担当インストラクターにお申し出頂くか、希望移動クラス開講日の前日までに事務局（info@jmcrun.com）までご連絡ください。月途中からでも可能です。

【休会・退会】

- 休会・退会なさる場合は口座引落しの停止処理を行うため、
  休会・退会希望月の前月 15 日までに HP の会員ページにある「休会・退会届」よりお申し出ください。
- 締切を過ぎてからのお申し出は事務処理上引落しをと止めることができませんのでご注意願います。
- **例）2 月から退会・休会希望の場合、1 月 15 日までに連絡**
- 休会からの復帰に関しましては、あらかじめご連絡を頂いた上で、復帰月より月会費のお支払いをお願いします。（引き落としの再開） ※ご連絡日によっては復帰月のみ現金でお持ち頂く場合あり。

【参加する際】

- 着替えを済ませ集合時間までに集合場所へお越しください。
  JMC のTシャツ又はブルゾンを着用したコーチが目印です。
  ※クラスにより現地集合希望の方は 5 分前までに現地へ。
- 参加に際して体調は自己管理です。無理せずご参加ください。
  故障中の参加は集団指導のため個別対応は出来かねますのでご理解、ご了承の上参加をお願いします。
- 持ち物；ペットボトル等の飲料。その他夏季は、汗ふき用のタオル、帽子、サングラス。冬季は、帽子、手袋。

※ウェアやシューズ、その他アイテム等に関しましては、インストラクターがアドバイスいたしますので、初めから揃えなくても大丈夫です。レッスンの際にアドバイスいたしますのでお気軽にご相談ください。

【お荷物・貴重品について】

- 練習場所でビニールシートなどにまとめて置いておく場合もありますが、お荷物の管理は自己管理・

自己責任でとなります。あらかじめご了承ください。

- 参加中に被った盗難、損害、事件などについては、当クラブは一切責任を負いませんので、参加者各自でご注意願います。また、コーチ、スタッフが貴重品のお預かりもしておりません。コインロッカーや専用施設のご利用もしくはウエストポーチ、リュックなどで必ず身につけてください。

【お着替えについて】

- 当スクールは着替えなどの施設はございません。集合には着替えを済ませてご参加下さい。
- ラントレクラス（屋内 labクラス）は、お手洗いになりますが、お着替えいただけます。
- なお着替え及びシャワー、ロッカーのご利用希望の場合、ランナー専用のロッカー・シャワー施設、ランナー御用達の銭湯等をご利用ください。 クラスによって集合場所に指定している専用施設をご案内しております。（利用は任意です。利用料は別途かかります。）

【お休み・振替について】

- クラス（レッスン）を欠席する際は、振替受講することが出来ます。
- 欠席月を含む 3 ヶ月の間で他の曜日、クラスにご参加頂けます。
  ※6 月の欠席→8 月末までお振替いただけます。
- 振替のご参加は同種別内のクラスのみとなります。
  ※皇居水曜クラスの方が、土曜クラスに振替参加。或いは日曜の横浜クラスに振替参加は可能。
  ※月 4 回クラスと月 2 回クラスの相互振り替えは出来ません。
  （会員種別;ゴールド会員さま のみすべてのクラスに自由にご参加いただくことが可能です）
- 天候不良による中止の場合は予備日に順延開講する場合もあります。
- お休み・振替受講をされる場合は事前にご連絡が必要です。HP または以下 QR コードより専用フォームにアクセスしてからお手続き下さい。
  ※ラントレクラスはメンバー専用 LINE より欠席・振替の連絡をお願いいたします。
  ※ONLINE ラントレはメンバー専用 LINE の出欠表より〇×で出欠の連絡をお願いいたします。

《エリアクラス》　　《フルマラソンクラス》

- 振替はあらかじめ都合の悪い日がわかっている場合、欠席される前でもご利用になれます。
- ご連絡なき欠席の場合は振替できませんのでご了承下さい。
- **振替受講は、休会中・退会後にはご利用いただけませんのでご注意ください。**

※当日の欠席や振替連絡につきましては info@jmcrun.com 宛てにご連絡をお願いします。
（レッスン中などすぐに返信が難しい場合もございます。あらかじめご了承ください。）

2022 年 6 月改定

【Japanマラソンクラブ　運営会社】

JMC ランライフ株式会社
〒102-0093　東京都千代田区平河町 1-7-22
ライオンズマンション平河町 K403
TEL：03-6661-8969
E-mail：info@jmcrun.com　URL: http://jmcrun.com