Running School
JAPAN MARATHON CLUB

Japan マラソンクラブにご入会いただきまして誠にありがとうございます。

■クラスのご案内

Japan マラソンクラブは会員制のランニングスクールです。目標・目的に合わせてご参加ください。
・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ください。医師の診断書が必要な場合もあります。
・レッスンにご参加の際は、各自体調に留意してご参加ください。

①ランニング教室（走り方教室：エリアクラス）　120 分／回：月 2 回

ランニングの基礎・基本から走り方を学びます。楽しみながら体を動かし、基礎体力の向上や継続して走る力を身につけることを目標にしたクラス。レッスンの前半は毎月のテーマに沿った基礎練習・技術講習、後半は実際に走る時間を設けています。

②フルマラソンクラス　　基本的に 150 分／回：月 2 回

マラソン大会出場（特にフルマラソン）を目標に、年間を通してシーズンに分け、フルマラソンを歩かず完走／5 時間以内／4 時間 30 分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基礎練習からマラソンのための専門的なトレーニングを実践します。

③夜のバーンアップ!!週替わりポイント練習クラス　　60 分／回：月 4 回（基本的に週 1 回）

心肺機能や筋力の向上など走力アップを目的とした“負荷の高い重要な練習”を週 1 回（60 分）×4 つのテーマで実践するクラスです。

■開講クラス（2026 年 4 月～）

▷ランニング教室（走り方教室：エリアクラス）

	曜日	時間	集合時間	集合場所	開催場所
皇居	火	19:00～21:00	18:55	Re.Ra.Ku.PRO 永田町 ※東京メトロ永田町駅　4 番出口より徒歩 1 分	皇居・皇居周辺
	水・木	10:00～12:00	9:55		
	土・日	9:00～11:00	8:55		
新横浜	火	19:30～21:30	19:20	オフィス新横浜ビル前	新横浜公園周辺
横浜	水	19:00～21:00	18:30	みなとみらい線 日本大通り駅 1 番出口（階段上） ※集合後 THESPACE をご案内	象のはな公園 山下公園など
	土・日	9:30～11:30	9:00		
さいたま	水	10:00～12:00	9:40	JR 埼京線中浦和駅改札出口	別所沼公園
	土・日	9:00～11:00	8:40		
千葉	土・日	9:00～11:00	8:30	JR 京葉線千葉みなと駅改札出口	千葉ポートパーク
大阪	土	10:00～12:00 ※7 月～9 月 9:30～11:30	9:50 ※7 月～9 月 9:20	ローソン青屋門下前 ※JR 大阪城公園駅より徒歩 7 分 ※JR 大阪城北詰駅 1 番出口徒歩 8 分	大阪城公園 中之島公園・淀川沿いなど

▷フルマラソンクラス

エリア	クラス	曜日	時間
東京	チャレンジクラス	火	10:00～12:30
		土	13:30～16:00
	5 時間を切る！ステップアップクラス	月	19:15～21:15
		木	10:00～12:30
		土	13:30～16:00
		日	13:00～15:30
	4.5 時間を切る！レベルアップクラス	土	13:00～15:30
		日	13:00～15:30

※フルマラソンクラスは時期・日程・プログラムによりレッスン開催場所が異なります。ＨＰや日程表でご確認ください。

エリア	主な開催場所	集合場所
東京	皇居・皇居周辺	Re.Ra.Ku.PRO 永田町
	光が丘公園	光が丘体育館入口外
	国立競技場周辺	都営大江戸線　国立競技場駅 A2 地上出口
	新宿中央公園	都営大江戸線　都庁前駅 A5 出口（地上）

▷夜のバーンアップ！週替わりポイント練習クラス

クラス	曜日	時間	集合時間	集合場所	開催場所
夜のバーンアップ！ 週替わり ポイント練習クラス	木	19:15～20:15	19:10	半蔵門 Joglis（階段上）	皇居周辺

■受講費用・加入保険・年度更新について

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
ランニング教室 （走り方教室：エリアクラス）	6,600 円	3,300 円	23,100 円 （月会費 3 か月分+登録事務手数料）
フルマラソンクラス	7,700 円	3,300 円	26,400 円 （月会費 3 か月分+登録事務手数料）
夜のバーンアップ!! 週替わりポイント練習クラス	8,800 円	3,300 円	20,900 円 （月会費 2 か月分+登録事務手数料）
ゴールド会員	17,600 円	3,300 円	38,500 円 （月会費 2 か月分+登録事務手数料）

・ご入会後、夜のバーンアップ!!週替わりポイント練習クラス（月 4 回スクール）は 2 か月以内、エリアクラス（ランニング教室）・フルマラソンクラスは 3 か月以内の休会・退会につきましては、ご返金や振替対応はできかねます。

【会費引き落としについて】

・スクールの月会費は自動引き落としとなります。

※ご入会時にお支払いいただく初期費用の中に 3 か月分（ランニング教室・フルマラソンクラス）／2 か月分（夜のバーンアップ!!週替わりポイント練習クラス）月会費が含まれます。4 か月目または 3 か月目からは特にお申し出のない限り自動継続となり、月会費は自動引き落としとなります。

・月会費の引き落としはいずれかよりお選びいただけます。

1）クレジットカード決済での自動引き落とし

2）指定銀行口座からの自動引き落とし

《クレジットカード決済での自動引き落としを希望される方》

・引き落とし開始月の前月末に月会費請求メールを送付いたします。
内容をご確認いただき支払い月・当月 4 日までに月会費決済並びにカード情報のご登録をお願いいたします。

※例；6 月より月会費の引き落とし開始の場合、前月月末（5 月 31 日）請求メールを送付させていただきます。
6 月 4 日までに決済の完了とクレジットカード情報の登録をお願いいたします。
カード情報をご登録いただきますと、翌月よりご登録いただいたクレジットカードから毎月前月末（7 月分月会費は 6 月 30 日）に自動引き落としで決済処理が行われます。

《銀行口座からの自動引き落としを希望される方》

・ご入会時に口座振替依頼書をお渡し／もしくは郵送します。必要事項をご記入・捺印の上、郵送にてご提出をお願いします。

	引き落とし日	決済サービス／引き落とし名義
クレジットカード決済 自動引き落とし	**毎月月末** ※翌月分月謝	【決済サービス】Square
銀行口座からの 自動引き落とし	**毎月 4 日** ※当月分月謝	【引き落とし名義】 JMC ライフランプラス合同会社　（代行：リコーリース株式会社）

【加入保険について】

・当クラブはレクリエーション傷害保険に加入しております。

・入会時初期費用にはレクリエーション傷害保険が含まれます。なおレクリエーション傷害保険は一年毎の加入となります。
（毎年年度更新月（4 月）は事務手数料と合わせてレクリエーション保険料がかかります。）

加入保険	保険会社	対象	
レクリエーション 傷害保険	AIG 保険会社	・レッスン・イベント参加中に被ったケガ（捻挫・肉離れ・転倒などによる打撲など）・熱中症などにより通院・入院した際に保険料として御見舞金が支払われます。 ※慢性的な障害（腰痛、膝痛など）、疲労骨折等は対象外です。ご注意願います。	・通院　日額 1,500 円 ・入院　日額 2,250 円

【年度更新について】

・毎年 4 月に年度更新料として 3,300 円が月会費と合わせて口座引き落としとなります。
（年度更新料には事務手数料の他、レクリエーション傷害保険料が含まれています。）

・同じクラスを継続受講いただく場合のお手続きは不要です。

・休会・退会のお申し出のない場合は自動継続となります。継続される場合は年度更新の手続きは特に必要ありません。

※年度更新時期は事前にご案内いたします。

■クラス変更・復会・休会・退会について

項目	ご連絡方法	申請・ご連絡方法	期日など
クラス変更	全クラス共通	HP の会員ページ 【クラス変更届】よりご連絡	参加希望レッスンの開催前日まで ※月途中からの変更も可能
復会届	全クラス共通	HP の会員ページ 【復会届】よりご連絡	参加希望レッスンの開催前日まで ※月途中からの復会も可能
休会届 **退会届**	全クラス共通	HP の会員ページ 【休会・退会届】よりご連絡	休会・退会希望月の **前月 15 日まで**

・クラス変更に伴い月会費の変更がある場合、月会費の差額はクレジット払い／もしくは指定口座までお振込みください。
・休会からの復帰につきましては、予めご連絡を頂いた上で復会月より月会費のお支払いをお願いします。
月会費はクレジット払い／もしくは指定口座までお振込みください。
なお年度更新月（4 月）をまたいで復会される場合は、復会月に年度更新料（3,300 円）がかかります。ご了承ください。
※例；2 月に休会し、6 月に復会された場合は 6 月の月謝＋年度更新料（3,300 円）が復会月に必要となります。
・休会・退会なさる場合は口座引き落としの停止処理を行うため、期日までのご連絡をお願いいたします。
締め切り日を過ぎてからのお申し出は事務処理上引き落としを止めることができませんのでご注意願います。
※例；2 月の休会をご希望の場合は、1 月 15 日までのご連絡が必須となります。

■レッスンにご参加いただく際

【参加の際ご準備いただきたいもの】
・飲み物（必須）
・ウェア・シューズ・帽子・サングラス・(冬季は手袋)
※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。
初回から揃えていただかなくても問題ありません。お気軽にご相談ください。

【ご集合に関して】
・お着替えを済ませて、各クラス指定の時間・集合場所にお越しください。
・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。
なお痛みがある・故障中などでのご参加は集団指導のため個別対応はできかねます。ご理解・ご了承の上ご参加ください。
・レッスン開始 15 分以上を過ぎてのご参加は、安全上の観点からお控えください。
レッスンは移動を伴い、また当日参加人数・メニュー等により毎回決まった場所でウォーミングアップを行うとは限りません。
原則として遅れての参加にならないよう、ご協力をお願いいたします。

【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ございますが、お荷物の管理は自己管理・自己責任となります。
・参加中に被った盗難・損害・事件などについて当クラブは一切責任を負いませんので、参加者各自ご注意願います。
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、もしくはウェストポーチ
ランニングバッグなどをご持参いただき、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。基本的に集合場所にはお着替えを済ませてお越しください。
・着替え及びシャワー・ロッカーのご利用をご希望の場合、ランナー専用のロッカー・シャワー施設、ランニングステーションとして利用いただける銭湯などをご利用ください。
クラスによって集合場所にしている専用施設をご案内しております。（ご利用は任意です。また利用料は別途かかります。）

■お休み・振替について

【クラスを欠席する際】

・HP（もしくは下記 QR コード）「お休み・振替フォーム」よりご連絡をお願いします。
予め欠席することがわかっている場合は**レッスン開始時間 1 時間前までに**申請フォームよりご連絡ください。
※クラスを欠席する場合は振替受講することができます。振替希望日が決まっている場合は合わせてご連絡をお願いします。
（振替日が決まっていない場合、振替日は空欄のままお送りいただいてもかまいません。決まり次第別途ご連絡ください）
※電車の遅延などやむを得ず集合時間に遅れてしまう場合は、各クラス LINE メッセージより集合時間迄にお知らせください。
（集合時間を過ぎますと、メッセージへのご対応はできかねますので予めご了承ください。）

【クラスの振替について】

・欠席したレッスンは**振替受講することができます**。
・振替のご参加は**同種別内のクラスのみ**となります。（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けます。）
・レッスンの振替期限は**欠席月を含む 4 か月間（2026 年 5 月 1 日以降のレッスンが対象）**となります。
・欠席したレッスンを振替予約し、やむを得ず振替したレッスンも欠席される場合、再度振替受講いただくことも可能です。
ただし、振替期限は当初欠席したレッスンの欠席月を含む 4 か月間とさせていただきます。
・**休会中・退会後の振替はできません。**何卒ご了承ください。

振替	申請・ご連絡方法	振替可能クラス	振替期日
ランニング教室 （走り方教室：エリアクラス）	お休み・振替フォーム https://tinyurl.com/3zt6dnx6	ランニング教室間 ※土曜日クラス⇔日曜日クラスの振替は可能 ※ランニング教室東京⇔さいたまクラスの振替は可 ※ランニング教室⇔フルマラソンクラスなど別種別クラスへの振替は不可	当月を含む 4 か月間 ※2026 年 5 月 1 日以降のレッスンが対象
フルマラソンクラス	お休み・振替フォーム https://tinyurl.com/y5dsswsf	フルマラソンクラス間 ※土曜日⇔日曜日クラスの振替は可能 ※チャレンジ⇔5 時間クラスの振替は可能 ※フルマラソンクラス⇔ランニング教室など別種別クラスへの振替は不可	当月を含む 4 か月間 ※2026 年 5 月 1 日以降のレッスンが対象
夜のバーンアップ!! 週替わりポイント練習クラス	メンバー専用 LINE より連絡 ※入会時ご案内	—	—

※振替期日

レッスン欠席月	振替期日（欠席月を含む 4 か月間）
4 月	7 月末
5 月	8 月末
6 月	9 月末
7 月	10 月末
8 月	11 月末
9 月	12 月末
10 月	1 月末
11 月	2 月末
12 月	3 月末
1 月	4 月末
2 月	6 月末
3 月	7 月末

■期間内に振替参加できない場合

期間を過ぎて振替参加することはできません。ご了承ください。

■お休みしたレッスンの振替をやむを得ず欠席する場合

欠席したレッスンを振替⇒やむを得ず振替レッスンを欠席した場合の再振替も可能です。

※ただし振替期間にご注意ください。

※1 月のレッスンを欠席⇒2 月に振替予約した場合

2 月の振替レッスンもやむを得ず欠席した場合も再振替は可能ですが振替期日は 1 月を欠席月として 4 月末までが振替期日です。

■雨天時などの開催について

・屋外で開催のクラスは基本的に小雨決行です。
ただし、台風や大雨などの荒天や天災により安全な開催が困難と判断した場合は、レッスンを中止する場合がございます。
その場合は代替日を設定して開催します。予めご了承ください。

・レッスンを中止にする場合は、集合時間の 2 時間前までに HP でご案内します。また連絡配信メールからも配信いたしますのでご確認ください。
※連絡配信メールはご入会時にご入力いただいたメールアドレスを事務局側で登録させていただきます。info@jmcrun.com からのメールを必ず受信できるように設定をお願いします。
なお、ご入会時にご入力いただいたアドレスから変更をご希望される方は、事務局までご連絡いただきますか下記フォームより登録の手続きをお願いします。

【ランニング教室　　連絡配信メール】　https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=drXzcsXz
【フルマラソンクラス　連絡配信メール】　https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=drXzdqc
【夜のバーンアップ!!週替わりポイント練習クラス】　　LINE からご連絡します（ご入会後にご案内します）

■当日連絡先について

・レッスン当日やむを得ず集合時間に遅れる場合や、当日の急な欠席などは各クラス LINE からご連絡をお願いしております。
ご入会クラスの LINE にご登録いただきますようお願いいたします。
またご登録状況確認のため、お手数をおかけしますがご登録後通常の LINE 同様にメッセージで《お名前》をお送りください。

【ランニング教室（走り方教室：エリアクラス）】

クラス	LINE　ID
皇居	https://lin.ee/RRH1WUl
横浜・新横浜	https://lin.ee/XV97Sy2
さいたま	https://lin.ee/WHsbnr9
千葉	https://lin.ee/9yruDtS
大阪	https://lin.ee/jz5SMtL

【フルマラソンクラス】

クラス	LINE　ID
全クラス共通	https://lin.ee/QF2QynR

【夜のバーンアップ!!週替わりポイント練習クラス】

クラス	LINE　ID
夜のバーンアップ!! 週替わりポイント練習クラス	※グループ LINE（ご入会後ご案内します）

Japan マラソンクラブ　運営会社
JMC ライフランプラス合同会社　http://jmcrun.com
〒102-0083　千代田区麹町 1 丁目 8 番地 OI マンション 202 号室
TEL 03-6380-9509　　Email info@jmcrun.com