

# JTRC千葉 2月練習会 天台スポーツセンターラン

## 2時間走のご案内

2月練習会はラン練習会です。

マラソン大会に参加される方や宮古島大会に参加される方など、皆様のご参加をお待ちしております。なお、練習会後はスーパー銭湯で疲れを取りましょう！

【開催日】2020年2月23日(日)(小雨であれば決行します)

【集合場所】オーツパーク内 極楽湯前(千葉市稲毛区園生町380-1 ☆マーク地点)

(1)車・自転車で来る方⇒オーツパーク内に駐車・駐輪してください。

(2)JR稲毛駅 京成バス「系統 稲01,稲02 草野車庫,こてはし団地 行」 スポーツセンター下車 (稲毛駅時刻表(下図)参照)

(3)モノレール⇒スポーツセンター駅で下車し、歩いてきて下さい。

【集合時間】AM8:30 極楽湯で着替えて荷物を預けます。幹事より回数券を受け取って受付後ロッカーで着替えてください。(ラン終了後極楽湯利用の方のみロッカー利用可能です)

【練習時間】AM9:00~AM11:00 (終了後極楽湯へ移動)

【練習内容】駐車場前がスタート・周回記録兼エイドステーションです。

エイドではスポーツドリンク、軽食を用意します。ランコースは1周3.3kmの周回コースです。コース図を参照にしてください。極楽湯を利用されない方は着替え場所は場内のトイレくらいしかありませんので、できるだけすぐにランをできる格好で参加された方がよろしいかと思ます。

いなげき 稲毛駅 時刻表 [のりば地図・他系統の時刻表を見る]

----他系統の時刻表はこちらから選択してください----

※時刻表は以下の系統・行先の時刻を合わせて表示しています

稲01	<あやめ台団地経由> [金曜日のみ運行] 草野車庫行
稲01	<あやめ台団地経由> 草野車庫行
稲02	<草野車庫経由> こてはし団地行
稲06	<草野車庫経由> いきいきプラザ行

※ご利用環境によっては、正しく2次元バーコードを読み取れない場合があります。

バス 2018年12月16日 改正

時	平日	土曜	休日
05	54		
06	09 <sup>こ</sup> 24 <sup>こ</sup> 32 35 <sup>こ</sup> 40 48 56 <sup>こ</sup>	14 24 34 44 <sup>こ</sup> 54	14 24 36 48 <sup>こ</sup>
07	04 12 15 <sup>こ</sup> 23 34 <sup>こ</sup> 42 <sup>い</sup> 50 55 <sup>こ</sup>	04 14 21 29 36 46 51 <sup>こ</sup> 56	00 12 19 <sup>こ</sup> 26 38 44 <sup>こ</sup> 50
08	00 05 15 24 25 <sup>こ</sup> 39 42 48 <sup>こ</sup> 54	06 16 21 <sup>こ</sup> 26 36 46 51 <sup>こ</sup> 56	02 14 26 32 <sup>こ</sup> 38 50
09	06 11 12 <sup>こ</sup> 23 30 42 48 <sup>こ</sup> 54	06 16 21 <sup>こ</sup> 26 36 46 56	02 14 26 32 <sup>こ</sup> 38 48
10	06 18 21 <sup>こ</sup> 26 38 44 <sup>こ</sup> 50	06 16 23 <sup>こ</sup> 30 44 50 <sup>こ</sup> 56	02 14 26 32 <sup>こ</sup> 38 50

### アクセス



### お車でお越しの方

- 京葉道路  
「六川インター」から約3分(柏・八千代方面)
- 東関東自動車道  
「千葉北インター」から約10分(千葉方面)

### 電車でお越しの方

- 千葉都市モノレール スポーツセンター駅下車

### バスでお越しの方

- JR稲毛駅 京成バス「系統 稲01,稲02 草野車庫,こてはし団地 行」 スポーツセンター下車  
詳細は京成バスのサイトをご覧ください。

# JTRC千葉 2月練習会(天台スポーツセンター・ラン)

集合場所  
極楽湯



極楽湯  
(オーツーパーク内)



スタート地点

トイレ

スポーツセンター

千葉都市モノレール  
スポーツセンター駅

至柏

至都賀

至千葉

至千葉

スポーツセンター入口

歩道橋

バス停

バス停

国道16号



# 2月練習会 天台スポーツセンターラン 3.3kmコース





# 極楽湯

千葉稲毛店



RUNNING  
&  
SPA

## ランニング&スパ

～極楽湯は地域のランナーの皆様を応援しています～

### STEP ①

フロント(受付)  
にて入浴料金を  
お支払ください。

### STEP ②

脱衣ロッカーで  
着替えた後に  
脱衣ロッカー  
キーをフロント  
に預けます。

### STEP ③

外出し、走る



### STEP ④

帰ってきたら、  
フロントから  
脱衣ロッカー  
キーを  
受取り、入浴。



### ◆ご利用方法

- ①受付時にお申し出ください。
- ②脱衣ロッカーで着替えた後に 脱衣ロッカーキーをフロントに預けます。
- ③預かった脱衣ロッカーのナンバーを記載した利用証をお渡しします。  
利用証を紛失した場合のため、お名前とご連絡先を控えさせていただきます。
- ④お帰りになりましたら利用証をフロントにお渡し、脱衣ロッカーキーをお受け取りご入浴ください。

### ◆注意事項

- ①ランニング(ウォーキング・サイクリング含む)以外の目的の利用はご遠慮ください。
- ②利用は一日一回限りとさせていただきます。  
(2回利用したい場合は再入館していただきます)
- ③お盆・年末年始はご利用いただけない場合がございます。あらかじめご確認ください。
- ④外出されてからお戻りになるまでの時間は概ね3時間以内とさせていただきます。
- ⑤営業日をまったくご利用はできません。
- ⑥受付時間は朝9時から夜22時までとさせていただきます。
- ⑦貴重品についてはフリーロッカーをご利用いただくようにお願いします。
- ⑧外出中の事故やトラブルに関しましては、一切の責任を負いかねますので、あらかじめご了承くださいませ。
- ⑨体調不良の際のランニングはお控えくださいませ。また、ランニング中に身体に異常を感じたときはただちに中止してください。
- ⑩団体様でのご利用の場合は事前にご連絡をお願いいたします。