

札幌スポーツ館 ランニング カレンダー

本店/サツエキブリッジ店/マルヤマクラス店(アシックスショップ札幌)

【 5 月 】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 日刊豊平川マラソン(札幌市)	6	7
8	9 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	10 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分 《 ナイトラン 》 場所 本店 スタート 19時00分	11 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	12 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	13 フルーツお花見マラソン(余市町)	14 えべおつ丘陵地マラニック(滝川市) 登別こいのぼりマラソン(登別市) おんねゆ温泉ロードレース(北見市) 水仙まつりロードレース(せたな町) 名寄憲法記念ハーフ(名寄市) ノーザンホースマラソン(苫小牧市)
15	16 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	17 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分 《 ナイトラン 》 場所 本店 スタート 19時00分	18 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	19	20 江別野幌マラソン(江別市)	21 洞爺湖マラソン(洞爺湖町)
22	23 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	24 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分 《 ナイトラン 》 場所 本店 スタート 19時00分	25 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	26 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	27	28 《 ランニング講習会 》 場所 ルキユールホテル札幌 スタート 10時00分 札幌ランニングフェス予定(札幌市) 狩勝トレラン(新得町) カムイの森トレラン(旭川市)
29	30 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	31 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分 《 ナイトラン 》 場所 本店 スタート 19時00分				

ランニングイベントのご予約は下記へご連絡ください。

札幌スポーツ館 コールセンター 011-221-6411

札幌スポーツ館のホームページからもご予約いただけます。

<http://www.sportshouse.info/>

平日のイベント

※お支払い方法は現金のみとなります。

タイトル	開催日	開催店舗	時間	集合場所	レベル	内容	定員	走行場所	走行距離	ペース	着替え/荷物	料金
ナイトラン	毎週 火曜日	マルヤマ クラス店	18：30～ 19：50	店舗 カウンター前	初級 中級	ランニングの情報収集や ラン友作りなどランナーの 社交場となっております。 一緒にマラソン大会 を目指して頑張って 走りましょう。	20名	円山近郊	8～10km	キロ6分半～	店舗フィット ネスルームを ご利用くださ い。お荷物は はカウンターに てお預かり 致します。	540円
ラン& ウォーク	毎週 水曜日	マルヤマ クラス店	11：00～ 12：30	店舗 カウンター前	初心者	これからランニングを 始める初心者向けのイ ベントです。まずは歩 いて走ってを繰り返 し行い一緒に基礎体 力を養いましょう。	20名	円山近郊	7～8km	キロ7分半～ ウォーキング 程度	店舗フィット ネスルームを ご利用くださ い。お荷物は はカウンターに てお預かり 致します。	540円
ナイトラン	毎週 水曜日	本店	19：00～ 20：50	参加料を1階 レジにてお支 払い頂き2階 へ集合	初級 中級	ランニングの情報収集や ラン友作りなどランナーの 社交場となっております。 一緒にマラソン大会 を目指して頑張って 走りましょう。	20名	豊平川河 川敷や中 島公園など	8～10km	キロ6分半～	店舗フィット ネスルームを ご利用くださ い。お荷物は はカウンターに てお預かり 致します。	540円 (1階レジに てお支払い をお願い致 します)
スピード ナイトラン	毎週 木曜日	マルヤマ クラス店	18：30～ 19：50	店舗 カウンター前	中級 上級	スピードを養う為のナイ トルランです。自己ベ ストを目指して仲間 と一緒に負荷の強い 練習をしましょう。	20名	円山近郊	8～10km	キロ5分半～	店舗フィット ネスルームを ご利用くださ い。お荷物は はカウンターに てお預かり 致します。	540円
ナイトラン	第2、第4 金曜日	サツエキ ブリッジ店	18：30～ 20：30	店舗 カウンター前	初級 中級	ランニングの情報収集や ラン友作りなどランナーの 社交場となっております。 一緒にマラソン大会 を目指して頑張って 走りましょう。	20名	札幌駅 近郊	8～10km	キロ6分半～	店舗フィット ネスルームを ご利用くださ い。お荷物は はカウンターに てお預かり 致します。	540円

※回数券(3店舗共通)や月会費(マルヤマクラス店のみ)もあります。詳しくはスタッフにお問い合わせください。

アシックスランニング講習会

※お支払い方法は現金のみとなります。

タイトル	開催日	時間	場所	レベル	内容	人数	走行場所	走行距離	ペース	着替え/荷物	料金	担当 コーチ
アシックス ランニング 講習会	5月28日 (日)	10：00～ 14：30	メルキュール ホテル 札幌4階	中級 上級	「洞爺湖マラソンアフター20km 回復走&函館マラソン対策 15kmペース走」	50名	豊平川 河川敷	20km or 15km	キロ4分30秒 キロ5分 キロ5分30秒 キロ6分 キロ6分30秒 キロ7分 他	メルキュール ホテル札幌の 指定更衣室を ご利用くださ い。お荷物は お預かり致 します。	2000円 開催前日ま でにマルヤマ クラス店へお 支払いくださ い。	作田

【悪天候のイベント開催について:基本的に雨天決行ですが暴風雨や警報が発生時は中止いたしますのでご了承下さい。】

店舗情報

■札幌スポーツ館 本店 011-222-5151
札幌市中央区南3条西3丁目 10時30分～19時30分

■札幌スポーツ館 サツエキブリッジ店 011-200-5588
札幌市北区北6条西5丁目サツエキbridge内 10時00分～21時00分

■札幌スポーツ館 マルヤマクラス店(アシックスショップ札幌) 011-676-5588
札幌市中央区南1条西27丁目マルヤマクラス2F 10時00分～20時00分