

札幌スポーツ館 ランニング イベント カレンダー

本店/サツエキブリッジ店/マルヤマクラス店

【 1月 】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 元日 開催なし 本店初売り マルヤマ初売り	2 開催なし サツエキ初売り	3 開催なし	4 開催なし	5 開催なし	6 開催なし	7 開催なし
8 成人の日 《初詣ラン》 場所 本店 スタート 10時00分	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 開催なし	14 《ランニング講習会》 場所 メルキュールホテル札幌 スタート 10時00分
15 開催なし	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 開催なし	20 開催なし	21 《スイーツラン》 場所 本店 スタート 11時00分
22 開催なし	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 《スイーツラン》 場所 本店 スタート 11時00分	28 開催なし 北海道スノーマラソン
29 開催なし	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 開催なし				

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。お得な回数券(11回分税込5000円期限6ヶ月)で販売しております。

タイトル	開催日	時間	集合場所	定員	レベル	内容	走行場所	走行距離	ペース	着替え場所	荷物預かり	料金
ナイトラン	毎週 火曜日	18:30～ 19:50	マルヤマ クラス店 カウンター前	20名	8km前後 走れる方	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。	円山近郊	8～10km	キロ6分30秒 から	店舗 フィットイン グルーム	店舗 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	11:00～ 12:30	マルヤマ クラス店 カウンター前	20名	ランニングを 始める方 走り始めて 間もない方	ランニング初心者向けの 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。	円山近郊	7～8km	キロ7分30秒 ～ウォーキング 程度	店舗 フィットイン グルーム	店舗 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	19:00～ 20:50	本店 3階	20名	8km前後 走れる方	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。	豊平川 河川敷 中島公園 など	8～10km	キロ6分30秒 から	店舗 フィットイン グルーム	3階売場にて 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	18:30～ 19:50	マルヤマ クラス店 カウンター前	20名	キロ5分半で 8km前後 走れる方	スピードを養う為のナイト ランです。自己ベストを 目指して仲間と一緒に に負荷の強い練習を しましょう。	円山近郊	8～10km	キロ5分30秒 から	店舗 フィットイン グルーム	お荷物は カウンターにて お預かり 致します。	540円
ナイトラン	毎週 金曜日	18:30～ 20:30	サツエキ ブリッジ店 カウンター前	20名	8km前後 走れる方	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。	札幌駅 近郊	8～10km	キロ6分30秒 から	店舗 フィットイン グルーム	店舗 カウンターにて お預かり 致します。	540円

土曜、日曜、祝日のイベント

※お支払い方法は現金のみとなります。

タイトル	開催日	時間	集合場所	定員	レベル	内容	走行場所	走行距離	ペース	着替え場所	荷物預かり	料金
初詣ラン	1月8日 (月祝)	10:00～ 15:30	本店 3階	20名	ゆっくり 15km前後 走れる方	三つの神社を詣でる三社 参りを行います。三社参り とは九州・中国地方で強く 根付いた風習です。西野 神社までが少しキツイです が新年の運動不足を一緒 に解消しましょう。	伏見稲荷神社 北海道神社 西野神社 帰りは交通機 関で帰ってき ます。	18km前後	キロ6分30秒 ～7分前後	店舗 フィットイン グルーム	店舗 カウンターにて お預かり 致します。	1000円 (1階レジに てお支払い をお願い致 します。)
アシックス ランニング 講習会	1月14日 (日)	10:00～ 15:00	メルキュール ホテル 札幌4階	50名	キロ7分前後で 20km以上 走れる方	「冬のランニング」アドバイス & 雪道25km走	積雪状況に より 走行場所を 変更します	25km	キロ6分 キロ6分30秒 キロ7分 キロ7分30秒	指定 更衣室	指定 更衣室が そのまま 荷物 置き場 になります。	2000円 (開催前日 までにマルヤ マクラス店へ お支払いい ください。)
スイーツラン	1月21日 (日)	11:00～ 15:30	本店 3階	20名	ゆっくり 20km前後 走れる方	「ママスコーン」に行く予定で す。スイーツ代は各自ご負担 お願い致します。行き先が 変更になる場合がございます のでご了承ください。	北1条 宮の沢 通り	20km前後	キロ6分30秒 ～7分前後	店舗 フィットイン グルーム	店舗 カウンターにて お預かり 致します。	1000円 (1階レジに てお支払い をお願い致 します。)
スイーツラン	1月27日 (土)	11:00～ 15:30	本店 3階	20名	ゆっくり 20km前後 走れる方	「フロマージュの社」に行く予 定です。ハン代は各自ご負担 お願い致します。行き先が 変更になる場合がございます のでご了承ください。	東北通り	20km前後	キロ6分30秒 ～7分前後	店舗 フィットイン グルーム	店舗 カウンターにて お預かり 致します。	1000円 (1階レジに てお支払い をお願い致 します。)

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