

# 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

## 【 6月 】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	2 ヨネックス ランニングクリニック 場所 本店 スタート 9時30分	3 今日から始める ランニング教室 場所 本店 スタート 11時00分
						千歳JAL国際マラソン
4 開催なし	5 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	6 《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	7 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	8 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	9 開催なし	10 《 手稲山ラン 》 場所 手稲温泉ほのか スタート 9時00分  美瑛ヘルシーマラソン
11 開催なし	12 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	13 《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	14 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	15 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	16 開催なし	17 開催なし  小樽運河ロードレース
18 開催なし	19 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	20 《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	21 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	22 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	23 開催なし	24 《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  サロマ湖100kmウルトラマラソン
25 開催なし	26 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	27 《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	28 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	29 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	30 《 スイーツラン 》 場所 本店 スタート 11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。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 フィッティング 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 フィッティング 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 2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 フィッティング ルーム	2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 トルンです。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。	円山近郊	8~10km	キロ5分30秒 から	店舗 フィッティング 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	隔週 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 フィッティング 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
ヨネックス ランニング クリニック	6月2日 (土)	10:00~ 12:00	本店 1階 (レジにて受 付をお願いします。)	25名	どなたでも	ヨネックスのランニングシューズを 履いて走り方の基礎をご 案内します。ヨネックスのシューズ を履く機会はなかなか 無い為、是非お試しください。 ※レンタルシューズは「サイズ」 に限りがあります。	中島公園	5km ~ 8km	キロ6分00秒 ~ キロ7分前後	店舗 フィッティング ルーム	店舗にて お預かり 致します。	無料
今日から 始める ランニング 教室	6月3日 (日)	11:00~ 14:30	本店 2階 (1階レジにて 受付とお支 払いをお願いします。)	15名	これから走り 始める方 走り始めて 間もない方	前半はシューズの選び方や ランニングの基礎知識などご 案内。後半は実際に外に 出てフォームなどチェックしなが ら走ります。お昼休憩はあ りませんので朝食はしっかり 食べてご来店ください。	豊平川 河川敷	5km	キロ7分	店舗 フィッティング ルーム	店舗にて お預かり 致します。	500円 (1階レジに てお支払い をお願い致 します。)
手稲山ラン	6月10日 (日)	9:00~ 16:00	手稲温泉 ほのか 駐車場	20名	ゆっくり 30km前後 走れる方	山頂めざしてゆっくり楽しく 走ります。給水や山頂で の軽食のためバックパックの 準備をお願いします。帰っ て来たら温泉で汗を流して スッキリしましょう。温泉代は 各自ご負担お願い致します。	手稲山	28km前後	7分前後	走る格好で ご集合くだ さい。	なし	1000円 (開催前日 までに本店 へお支払 ください。)
アシックス ランニング 講習会	6月24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	「北海道マラソン対策 30km走」	豊平川 河川敷	20km ~ 30km	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 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。	3000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。)
スイーツラン	6月30日 (土)	11:00~ 15:30	本店 2階	20名	ゆっくり 20km前後 走れる方	「ココテラス」に行く予定で す。帰りは最寄の交通機 関にて帰ってきます。スイ ーツ代、交通費は各自ご 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。	国道36号線	20km前後	7分前後	店舗 フィッティング 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