

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

【 7 月 】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1 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 函館マラソン ピンネシリ登山マラソン
2 開催なし	3 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	4 《ラン&ウオーク》 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	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 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	7 開催なし 札幌30K	8 《 スイーツラン 》 場所 本店 スタート 11時00分 サッポロドームリレーマラソン 豊平川市民マラソン
9 開催なし	10 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	11 《ラン&ウオーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分	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 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	14 開催なし 旭川30K	15 《 ラベンダーマラニック 》 場所 本店 スタート 11時00分 士別ハーフマラソン 狩勝サマーロードレース
16 海の日 開催なし	17 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	18 《ラン&ウオーク》 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	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 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	21 開催なし	22 《 フルマラソン試走会 》 場所 本店 スタート 8時30分 北オホーツクマラソン 大雪山ウルトラトレイル
23 開催なし	24 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	25 《ラン&ウオーク》 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	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 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	28 開催なし	29 《ランニング講習会》 場所 メルキールホテル札幌 スタート 10時00分 釧路湿原マラソン
30 開催なし	31 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30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。

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。	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	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 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
今日から 始める ランニング 教室	7月1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。)	10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 息はありますので朝 食はしっかりと食 べてご来店ください。	中島公園	4~5km	キロ7分~7分 30秒	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。)
スイーツラン	7月8日 (日)	11:00~ 15:30	本店 2階	20名	ゆっくり 15km前後 走れる方	「ジュテリア クレ アチエ」に行く予 定です。スイーツ代 は各自負担お願 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。	菊水旭山 公園通り	14km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。)
ランバダー マラニック	7月15日 (日)	11:00~ 15:30	本店 2階	20名	ゆっくり 20km前後 走れる方	この時期恒例のラ ンバダーを見に滝 の置園までゆっ くり楽しく走ります 。帰りの交通費は 各自負担をお願い 致します。	石山通り 真駒内通り	17km前後	7分前後	走る格好で ご集合 ください。	店舗 カウンターにて お預かり 致します。	1000円 (開催前日 までに本店 へお支払い ください。)
フルマラソン コース 試走会	7月22日 (日)	9:00~ 17:00	本店 2階	20名	ゆっくり 40km前後 走れる方	北海道を代表する マラソン大会の コースを試走致 します。注意ホ ットなどご案内 しながら走ります 。1ヶ月前に実 際のコースを試走 して自分なりの ポイントを見つけ ましょう。	マラソ ンコース	42km	7分前後	走る格好で ご集合 ください。	店舗 カウンターにて お預かり 致します。	1500円 (開催前日 までに本店 へお支払い ください。)
アシックス ランニング 講習会	7月29日 (日)	10:00~ 15:00	メルキュー ルホテル 札幌4階	50名	キロ7分で 30km前後 走れる方	「夏のマラソン 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。)

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