

# 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

## 【 8月 】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分	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 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	4 《サロモンシューズ試履会》 場所 本店 スタート 11時00分	5 開催なし
		《 ナイトラン 》 場所 本店 スタート 19時00分				当別スウェーデンマラソン
6 開催なし	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 本店 スタート 19時00分	9 開催なし	10 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	11 山の日 開催なし	12 開催なし
13 開催なし	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 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分	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 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	18 開催なし	19 《ランニング講習会》 場所 ルキョールホテル札幌 スタート 10時00分
		《 ナイトラン 》 場所 本店 スタート 19時00分				
20 開催なし	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 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分	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 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	25 《夏のマラソンアドバイス会》 場所 本店 スタート 11時00分	26 開催なし
		《 ナイトラン 》 場所 本店 スタート 19時00分				北海道マラソン
27 開催なし	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 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分	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 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30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。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 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 フィットイン 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 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	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
サロモン シューズ 試履会	8月4日 (土)	11:00～ 14:00	本店 1階 (レジにて受 付をお願いします。)	20名	キロ6分で 8km以上 走れる方	サロモンのランニングシューズを履 いて一緒に走りましょう。 反中祐介コーチを向かえ走 り方やストレッチ法などご 案内いたします。今回は【スト】GPSウォッチの貸し 出しも行います。	豊平川 河川敷	8km ～ 10km	キロ6分00秒	店舗 フィットイン グ・ルーム	店舗にて お預かり 致します。	無料
アシックス ランニング 講習会	8月19日 (日)	10:00～ 15:00	メルキュール ホテル 札幌4階	50名	キロ6分30秒 以上 走れ る方	「フルマラソン1週間前の12km ペース走」	豊平川 河川敷	12km	キロ4分 キロ4分15秒 キロ4分30秒 キロ5分 キロ5分15秒 キロ5分30秒 キロ6分 キロ6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 払いいた さい。)
夏の マラソン アドバイス 会	8月25日 (土)	11:00～ 12:30	本店 2階	座席数に 限り あり ます。 満席の 場合 は立 ち見 にな り ま す。	—	夏のマラソン大会前日のアド バイス会です。心配なことな ど何でも質問してくださ い。	—	—	—	—	—	無料

### 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