

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

【 9 月 】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1 開催なし	2 開催なし 稚内平和マラソン
3 開催なし	4 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	5 《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	6 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	7 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	8 開催なし	9 開催なし 滝川コスモスマラソン
10 開催なし	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 《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	13 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	14 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	15 開催なし	16 《札幌マラソンコース試走》 場所 真駒内公園 スタート 9時30分 ニセコマラソン
17 敬老の日 開催なし	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 《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	20 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	21 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	22 《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	23 秋分の日 《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 美唄ハーフマラソン
24 振替休日 《スイーツラン》 場所 本店 スタート 11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 《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	27 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	28 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	29 開催なし	30 開催なし オホーツク綱走マラソン 旭川ハーフマラソン

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	受付開始 18:00～ スタート 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 フイティング 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	受付開始 10:30～ スタート 11:00～ 13:00	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 フイティング 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	受付開始 18:30～ スタート 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 フイティング 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	受付開始 18:00～ スタート 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 フイティング 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	毎週 金曜日	受付開始 18:00～ スタート 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 フイティング 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
札幌 マラソンコース 試走会	9月16日 (日)	受付開始 9:00～ スタート 9:30～ 15:00	本店 1階 (レジにて受 付とお支払 いをお願い します。)	20名	ゆっくり 20km前後 走れる方	札幌マラソンのコースを注意ボ イントなどご案内しながら試 走します。3週間前に実際の コースを試走して自分なり のボイントを掴みましょう。 ※オープン前ですが参加者 は店舗に入れます。	札幌 マラソンコース	21km	キロ7分00秒 前後	店舗 フイティング ルーム	店舗にて お預かり 致します。	1000円
今日から 始める ランニング 教室	9月22日 (土)	受付開始 10:30～ スタート 11:00～ 14:00	本店 2階 (1階レジに て受付とお 支払いをお 願います。)	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。	中島公園	4～5km	キロ7分～ 7分30秒	店舗 フイティング 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。)
アシックス ランニング 講習会	9月23日 (日)	受付開始 9:30～ スタート 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 で12km以 上 走れ る方	「秋のハーフマラソン 直前アドバイス会」	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	ホテル内 指定 更衣室	更衣室が そのまま 荷物 置き場 になります。	2000円 (開催前日 までマルヤ マクラス店へ お支払いく ださい。)
スイーツラン	9月24日 (月祝)	受付開始 10:30～ スタート 11:00～ 15:30	本店 2階 (1階レジに て受付とお 支払いをお 願います。)	20名	ゆっくり 15km前後 走れる方	「ロイズあいの里公園店」 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。	創成川通	18km前後	キロ7分00秒 前後	店舗 フイティング 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