

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

【 10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 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	3 《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	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 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	6 開催なし	7 開催なし 札幌マラソン 別海パイロットマラソン
8 体育の日 《 ゆっくりロング走 》 場所 本店 スタート 9時30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 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 ソックスシューズ*試し履き会 テリーフォックスラン
15 開催なし 秋の健康マラソン	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 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	20 開催なし	21 《ランニング講習会》 場所 札幌産業振興センター スタート 10時00分 北海道ロードレース
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 開催なし	28 《 スイーツラン 》 場所 本店 スタート 11時00分 フードハレー十勝マラソン
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 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分 《 ハロウィン仮装ラン 》 場所 本店 スタート 19時00分	胆振東部地震に被災された皆様へご冥福をお祈りすると共にお見舞い申し上げます。札幌スポーツ館はスポーツで北海道を元気にしようとの思いから、2日～19日までの「ナイトラン」「ラン&ウォーク」を無料にて開催させていただきます。			

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 ナーの社交場となつて 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	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 いて走つてを繰り返し 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	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 ナーの社交場となつて 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	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	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 ナーの社交場となつて 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
ハロウィン 仮装ラン	10月31日 (水)	受付開始 18:30～ スタート 19:00～ 20:50	本店 2階	20名	・仮装をし ている方 ・ゆっくり 5km前後 走れる方	仮装をしてハロウィンを楽し みながらランニングも楽し みましょう。ポイントの仮装 でも結構ですのでお気軽 にご参加下さい。	札幌中心部	7km前後	キロ7分00秒 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。	540円 (1階レジに てお支払い をお願い致 します。)

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
ゆっくり ロング走	10月8日 (月祝)	受付開始 9:00～ スタート 9:30～ 15:00	本店 1階 (営業時間前 ですが参加 者のみ入店 出来ます)	20名	キロ7分00秒 で20km以上 走れる方	白石サイクリングロードを北 広島まで走ります。帯りはJR にて帰ってきます。大坂マ ラソンなどフルマラソン対策に役 立ててください。交通費は 各自ご負担お願いします。	札幌恵庭自 転車道	24km	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。	1000円 (1階レジに てお支払い をお願い致 します。)
今日から 始める ランニング教室 ヨネックス 試し履き会	10月14日 (日)	受付開始 10:30～ スタート 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 始める方や 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、 後半は実際に走りながら フォームチェックなどを案内し ます。お昼休憩はありません ので朝食はしっかり食 べて来て下さい。一緒に ヨネックスランニングシューズの 貸し出しも行います。	中島公園	3～5km	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。)
アシックス ランニング 講習会	10月21日 (日)	受付開始 9:30～ スタート 10:00～ 15:00	札幌産業 振興センター 2F セミナールーム A	50名	キロ7分30秒 で20km以上 走れる方	「作ACマラソン攻略と秋の 紅葉20km走」	豊平川 河川敷	20km	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	会場 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 までにマル ヤマクラス 店へお支 払いくだ さい。)
スイーツラン	10月28日 (日)	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 いします。)	20名	ゆっくり 15km前後 走れる方	丘珠空港緑地を走り帯り に「ケーキハラスアルティ」に書 きます。スイーツ代は各自ご 負担お願いします。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。	苗穂丘珠通	18km前後	キロ7分00秒 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