

# 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

## 【 11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 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	2 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	3 文化の日 開催なし  作.AC真駒内マラソン	4 開催なし
5 開催なし	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 《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	8 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	9 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 10時30分  《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	10 開催なし	11 開催なし  さっぽろさよならマラソン
12 開催なし	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 《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	15 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	16 《 ナイトラン 》 場所 サツエキブリッジ店 スタート 18時30分	17 《 スイーツラン 》 場所 本店 スタート 11時00分	18 《ランニング講習会》 場所 ルキールホテル札幌 スタート 10時00分
19 開催なし	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 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 11時00分	22 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	23 勤労感謝の日 《 温泉ラン 》 場所 本店 スタート 7時30分	24 開催なし	25 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
26 開催なし	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 《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	29 《 ナイトラン 》 場所 マルヤマクラス店 スタート 18時30分	30 《ラン&ウォーク》 場所 マルヤマクラス店 スタート 10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。

<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 終了 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 隔週 金曜日	受付開始 (水)10:30 (金)10:00 スタート (水)11:00 (金)10:30	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 終了 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)
ナイトラン (スピード)	毎週 木曜日	受付開始 18:00~ スタート 18:30 終了 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 終了 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
スイーツラン	11月17日 (土)	受付開始 10:30~ スタート 11:00 終了 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	「増田おはぎと増田うどん」 に行く予定です。食事 代は各自負担をお願い 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。	札幌中心部	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。)
アシックス ランニング 講習会	11月18日 (日)	受付開始 9:30~ スタート 10:00 終了 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	「冬のトレーニングアドバイス & 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	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 までにマル ヤマクラス 店へお支 払いくだ さい。)
温泉ラン	11月23日 (金祝)	受付開始 7:00~ スタート 7:30 終了 18:00	本店 1階 (1階レジにて 受付とお支 払いをお願 いします。)	20名	フルマラソン の経験済の方 キロ7分で 40km前後 走れる方	新千歳空港温泉へ行き ます。途中、カルビー千歳工場 見学も立ち寄ります。今年 の1年を振り返りながら楽 しく走りましょう!!入浴料や 帰りの運賃は含まれて下 りませんのでご注意ください。	国道36号線	40km	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。	1500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	11月25日 (日)	受付開始 10:30~ スタート 11:00 終了 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、 後半は実際に外に出て走 りながらフォームチェックなど ご案内します。お昼休憩は ありませんので朝食はしつ かり食べて来てください。	中島公園	3~5km	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。)

■11月23日温泉ラン補足■ ※ご不明点がございましたらお気軽にご連絡ください。担当:伊藤  
営業時間外の集合ですが参加者の皆様のみ入店出来るように致します。  
サポートカーは帯同致しませんので着替えなどの荷物をご自身で持ち運びをお願い致します。  
千歳空港温泉の入浴料は1500円です。(バスタオル、ハンドタオル、入湯税込みのセット料金)  
帰りは列車にて帰ってきます。運賃は1070円です。  
カルビー千歳工場見学は13:30から1時間程度です。

## 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