

# 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

## 【 2月 】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1 18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店	2 10:00~15:00 スイーツラン 本店	3 開催なし
4 開催なし	5 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	6 11:00~13:00 ラン&ウォーク マルヤマクラス店 19:00~20:50 ナイトラン 本店	7 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	8 11:00~13:00 ラン&ウォーク マルヤマクラス店	9 開催なし	10 札幌スポーツ館杯 スノーマラソン <sup>in</sup> 千歳 千歳インターゴルフクラブ ※申込は終了しております。
11 建国記念日 開催なし	12 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	13 11:00~13:00 ラン&ウォーク マルヤマクラス店 19:00~20:50 ナイトラン 本店	14 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	15 18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店	16 開催なし	17 7:30~18:00 温泉ラン 本店
18 開催なし	19 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	20 11:00~13:00 ラン&ウォーク マルヤマクラス店 19:00~20:50 ナイトラン 本店	21 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	22 11:00~13:00 ラン&ウォーク マルヤマクラス店	23 開催なし	24 10:00~15:00 作.ACラン講習 マルヤマクラス店
25 開催なし	26 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	27 11:00~13:00 ラン&ウォーク マルヤマクラス店 19:00~20:50 ナイトラン 本店	28 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店			

### 【イベント開催について】

基本的に雨天決行ですが天気予報で警報発生時は中止致しますのでご了承下さい。  
その他、各イベントの詳細は裏面をご確認ください。

**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ネット予約いただけます。

# 平日のイベント

※お支払い方法は現金が電子マネーのみとなります。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 前後	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 隔週 金曜日	受付開始 10:30~ スタート 11:00 終了 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	受付開始 18:30~ スタート 19:00 終了 20:50	1階レジ 受付後 3階集合	20名	10km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。	中島公園	10km程度	キロ6分30秒 から	店舗 フィットイン グルーム	3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 トルンです。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	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	10km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	10km程度	キロ6分30秒 前後	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
スイーツラン	2月2日 (土)	受付開始 9:30~ スタート 10:00 終了 15:00頃	1階レジ前	20名	ゆっくり 16km前後 走れる方	「チースタル専門店ハプロ」に 行く予定です。食事は 各自ご負担をお願い致し 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。	国道12号線	16km前後	キロ7分30秒 前後	店舗 フィットイン 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。)
温泉ラン	2月17日 (日)	受付開始 7:00~ スタート 7:30 終了 18:00頃	1階レジ前	20名	ゆっくり 33km前後 走れる方	「湯の花朝里」に行く予定 です。帰りは交通機関で 帰ってきます。交通費は各 各自ご負担をお願い致し 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。	国道5号線	33km前後	キロ7分30秒 前後	店舗 フィットイン 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。)
作AC ランニング 講習会	2月24日 (日)	受付開始 9:30~ スタート 10:00 終了 15:00頃	メルキュル ホテル 札幌4階	50名	キロ7分半で 15km以上 走れる方	雪道20km走& 春のフルマラソンアドバ イス会	豊平川 河川敷	15~25km	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	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。)

## ■2月17日温泉ラン補足■

営業時間外の集合ですが参加者の皆様のみ入店出来ます。

サポートカーは帯同致しませんので着替えなどの荷物はご自身で持ち運びをお願い致します。

雪道を30km以上を走ったことが無い方でもチャレンジしてみたい方はご相談下さい。

16時15分の無料送迎バスにて地下鉄宮の沢駅まで帰ってきますが基本的に現地解散致します。

郊外は歩道が除雪されていない可能性がありますのでゲイター(カバー)の準備もお勧めします。

## 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