

# 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

## 【 3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 開催なし	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	7 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	8 開催なし	9 開催なし	10 10:00~15:00 スイーツラン 本店
		19:00~20:50 ナイトラン 本店			マルヤマクラス休館日	
11 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	14 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	15 11:00~13:00 ラン&ウォーク マルヤマクラス店	16 開催なし	17 10:00~15:00 作.ACラン講習 札幌市産業振興センター
		19:00~20:50 ナイトラン 本店		18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店		白糠ロードレース(白糠町)
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	21 春分の日 10:00~14:00 今日から始めるラン教室 本店	22 開催なし	23 開催なし	24 10:00~13:30 スポーツピューティーメイク講座 本店
		19:00~20:50 ナイトラン 本店				
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	28 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	29 11:00~13:00 ラン&ウォーク マルヤマクラス店	30 開催なし	31 10:00~14:30 ハーフ対策 本店
		19:00~20:50 ナイトラン 本店		18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店		

### 【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か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 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 & ウォーキング	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	1階レジ 受付後 2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 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 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	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 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	3月10日 (日)	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 15km前後 走れる方	「北のあんこや」(西野)に 行く予定です。食事代は 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。	山の手通り	15km前後	キロ7分30秒 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。)
作.AC ランニング 講習会	3月17日 (日)	受付開始 9:30～ スタート 10:00 終了 15:00頃	札幌市 産業振興 センター	50名	キロ7分で 15km以上 走れる方	雪道20km走 & 春のハーフマラソン アドバイス会	積雪状況に より 走行場所を 選びます	15～20km	キロ5分 キロ5分30秒 キロ6分 キロ6分30秒 キロ7分	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。)
今日から 始める ランニング教 室	3月21日 (木祝)	受付開始 9:30～ スタート 10:00 終了 14:00頃	1階レジ前	10名	これから走り 始める方や 走り始めて 間もない方	前半はコースの選び方や 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っ かり食べて来てください。	中島公園	3～5km 前後	キロ7分30秒 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。	500円 (1階レジにて お支払いを お願い致 します。)
スポーツ ピューティー マイク講座	3月24日 (日)	受付開始 9:30～ スタート 10:00 終了 13:30頃	1階レジ前	10名	初心者から 経験者まで どなたでも	「メード」の専門スタッフにス ポーツ時の乾燥肌と紫外線 対策のご案内をして頂け ます。その後、実際にみな さんと走りましょう。参加者 にはプレゼントもあります。	中島公園	5～8km 前後	キロ7分30秒 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。	500円 (1階レジにて お支払いを お願い致 します。)
ハーフ 2時間切り 対策	3月31日 (日)	受付開始 9:30～ スタート 10:00 終了 14:00頃	1階レジ前	20名	ハーフマラソン 2時間切りを 目指す方	伊達ハーフマラソンで2時間切 りを目指すに5分30秒のペー ース走をします。大会まで残 り2週間、最後の模擬練習を一 緒にしましよう!自信の ない方でも何kmまでつ けるか挑戦してください。	積雪状況に より 走行場所を 選びます	21km	キロ5分30秒	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