

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

【 7 月 】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	3 11:30~13:30 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	4 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	5 18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店	6	7 10:00~14:00 ラン教室 本店
8	9 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	10 11:30~13:30 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	11 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	12 11:30~13:30 ラン&ウォーク マルヤマクラス店 18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店	13	14
15	16 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	17 11:30~13:30 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	18 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	19 18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店	20 10:00~15:00 ラベンダー 本店	21 8:00~17:00 フルマラ試走 本店
22	23 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	24 11:30~13:30 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	25 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	26 11:30~13:30 ラン&ウォーク マルヤマクラス店 18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店	27 10:00~15:00 スイーツラン 本店	28 10:00~15:00 作.ACラン メルキュールホテル札幌
29	30 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	31 11:30~13:30 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				

【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。お得意回数券(11回分税込5000円期限8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 ナーの社交場となつて おります。一緒にマラソ ン大会を目指して走り ましょう。	円山近郊	8~10km	キロ6分30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。	540円
ラン & ウォーク	毎週 水曜日 隔週 金曜日	受付開始 11:00~ スタート 11:30 終了 13:30	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で す。歩いて走ってを繰 り返し行い基礎体力 を養います。一緒に 楽しく走りましょう。	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	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 ナーの社交場となつて おります。一緒にマラソ ン大会を目指して走り ましょう。	豊平川 河川敷 中島公園	10km程度	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	スピードを養う為に少し 速いペースで走ります 。自己ベストを目指 して仲間と一緒にキツ イ練習をしましょう。	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	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 ナーの社交場となつて おります。一緒にマラソ ン大会を目指して走り 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
今日から 始める ラン教室	7月7日 (日)	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。お昼休憩はしつ 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。)
ランダー マラニック	7月20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 20km前後 走れる方	この時期にしか見れないラ ベンダーを札幌見物に行き ます。入園は無料です。 開花状況によっては行き 先を変更する場合がございます のでご了承ください。	菊水旭山 公園通り	20km前後	6分30秒 ~ 7分前後	走る格好で ご集合 ください。	店舗 カウンターにて お預かり 致します。	1000円 (開催前日 までに本店 へお支払 いください。)
フルマラソ ンコース 試走会	7月21日 (日)	受付開始 7:30~ スタート 8:00 終了 17:00頃	1階レジ前	20名	ゆっくり 40km前後 走れる方	北海道を代表するマラソン大 会のコースを試走致します。 注意ポイントなどご案内しな がら走ります。1ヶ月前に 実際のコースを試走して自 分なりのポイントを見つけま しょう。	マラソ ンコース	42km	7分前後	走る格好で ご集合 ください。	店舗 カウンターにて お預かり 致します。	1500円 (開催前日 までに本店 へお支払 いください。)
スイーツラン	7月27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 20km前後 走れる方	【フルラフェ】(シヤート)に行 く予定です。飲食代、帰りの 交通費は各自ご負担を 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。	白石 二ノロード 隔だまり ロード エルフィン ロード	23km前後	キロ6分30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 (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	7月28日 (日)	受付開始 9:30~ スタート 10:00 終了 15:00頃	メルキュール ホテル 札幌	50名	キロ7分で 20km以上 走れる方	夏のフルマラソン対策30km走	豊平川 河川敷	30km	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。	3000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。)

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