

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

【 8月 】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	2 18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店	3 11:00~15:30 道マラ完走 本店	4
5	6 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	7 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	8 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	9 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	10 11:00~12:30 メンタルコントロール 本店	11
12 山の日	13 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	14 11:30~13:30 ラン&ウォーク マルヤマクラス店	15 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	16 18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店	17	18 10:00~15:00 作.ACラン メルキュールホテル札幌
19	20 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	21 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	22 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	23 11:30~13:30 ラン&ウォーク マルヤマクラス店	24	25 北海道マラソン
26	27 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	28 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	29 18:30~19:50 ナイトラン マルヤマクラス店	30 18:30~20:30 ナイトラン サツエキブリッジ店	31	

【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 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 2階集合	20名	10km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。	豊平川 河川敷 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	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 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	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 社交場となっております。 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
スポーツ 北海道 マラソン 完走 応援企画	8月3日 (土)	受付開始 10:30~ スタート 11:00 終了 15:30頃	1階レジ 受付後 2階集合	20名	北海道マラソン に参加予定 の方	午前の部:道マラコース説明 や大会前の注意点など。 午後の部:道マラコースの一 部を試走し最低ペースなど 注意点を案内しながら10 km程度走ります。	北海道 マラソン の コース一部	10km前後	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。	午前の部 500円 午後の部 500円
フルマラソンの メンタル コントロール法	8月10日 (土)	受付開始 10:30~ スタート 11:00 終了 12:30頃	本店 2階	20名	北海道マラソン や他のフルマ ラソンに参加 予定の方	北海道医療大学の今井先生 をお招きしてフルマラソンの 為のメンタルコントロール法を講 義して頂きます。実力を発 揮できる理想的な心理状 態、レースプランが崩れた時 の気持ちの立て直し方など	—	—	—	—	持ち物 マジックホ ールペンを お持ち ください。	2000円
作AC ランニング 講習会	8月18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6分30秒 で12km以上 走れる方	フルマラソン1週間前の 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30秒 キロ6分 キロ6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。)

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