

# 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

## 【 9 月 】

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

### 【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 後、2階へお 越してくださ い)
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
札幌マラソン 試走会	9月15日 (日)	受付開始 9:30~ スタート 10:00 終了 14:30頃	1階レジ前	20名	ゆっくり 21km前後 走れる方	札幌マラソンのコースを試走致 します。注意ポイントなどご 案内しながら走ります。3 週間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。	札幌 マラソ ンコース	21km	キロ7分00秒 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 (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	9月22日 (日)	受付開始 9:30~ スタート 10:00 終了 14:00頃	メルキュール ホテル 札幌	50名	キロ6分半で 12km以上 走れる方	秋のハーフマラソン 直前アドバイス会	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	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。)
スイーヅラン	9月28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	【一実庵】に行く予定です。 飲食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。	創成川通	20km前後	キロ6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。)

### 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