札幌スポーツ館 健康塾　スポーツハウス 札幌スポーツ館

39th SAPPORO MARATHON

# 札幌マラソン完走塾

申し込んだけど **完走できるのか** 不安、これから **どうやって練習したらいいのか？** など
**札幌マラソン初参加のランナー**を対象に 10 月 5 日（日）本番までをサポート致します。

**【対　象】** 札幌マラソン初参加の初心者　開催予定日　全 15 回

**【集合場所 / 時間】** **札幌スポーツ館サツエキブリッジ店　10 時 20 分 集合**

**【走行場所】** 北大近郊、中島公園近郊など
10 時 30 分から、約 2 時間程度

**【走行スピード】** コーチが先導して 1 キロ 7 分のスピードで走ります。
※話しながら走れるスピードですので安心してご参加下さい。

**【着替え、荷物】** 着替えは当店のフィッティングルームをご利用下さい。
また、お荷物はカウンターにてお預かりいたします。

**【定　員】** 10 名

**【会費費用】** 5,000 円 （全 15 回）

**特典**：ナイトランの無料参加 トレーニングメニューの作成
ナイトランの詳細などは直接店頭にお問い合わせ下さい。

**【コーチ】**

伊藤 雅樹

遠藤 尚孝

水口 加奈子

**【問い合わせ】** 札幌スポーツ館サツエキブリッジ店
札幌市北区北 6 条西 5 丁目 1-12　**(011)-200-5588**

**【締め切り】** **7 月 6 日** まで（※定員になり次第募集終了）

**日　程**

| | |
|---|---|
| ①7 月 13 日（日） | 10 時 30 分 |
| ②7 月 19 日（土） | 10 時 30 分 |
| ③7 月 20 日（日） | 10 時 30 分 |
| ④ 7 月 26 日（土） | 10 時 30 分 |
| ⑤ 8 月 2 日（土） | 10 時 30 分 |
| ⑥ 8 月 3 日（日） | 10 時 30 分 |
| ⑦ 8 月 9 日（土） | 10 時 30 分 |
| ⑧ 8 月 16 日 ( 土） | 10 時 30 分 |
| ⑨ 8 月 23 日 ( 土） | 10 時 30 分 |
| ⑩ 8 月 30 日（土） | 10 時 30 分 |
| ⑪ 9 月 6 日 ( 土） | 10 時 30 分 |
| ⑫ 9 月 13 日 ( 土） | 10 時 30 分 |
| ⑬ 9 月 20 日 ( 土） | 10 時 30 分 |
| ⑭ 9 月 23 日 ( 火祝） | 10 時 30 分 |
| ⑮ 9 月 27 日 ( 土） | 10 時 30 分 |

**注意事項**

- ◆ ご不明な点がありましたら、店頭までお問い合わせください。
- ◆ 雨天等、天候不順の場合には中止となる場合があります。
  お電話にてご確認の上、ご参加ください。
- ◆ 緊急時に連絡をさせていただく場合がありますので
  必ずご連絡の取れるお電話番号（携帯電話）をご記入ください。
- ◆ 事故やケガに関し保険による補償の他は一切の責任は負いかねます。
- ◆ 気温や気象条件により、「距離の短縮」などの場合があります。

## 札幌マラソン完走塾 参加申込書

ご記入の上、直接 札幌スポーツ館サツエキブリッジ店までお申し込下さい。

| | |
|---|---|
| カ　ナ | 生 年 月 日 |
| お名前 | 年　　月　　日 |
| 郵便番号　　- | ご連絡先（携帯電話番号） |
| ご住所 | |

**お客様アンケート**

Q1　練習は 1 週間に何回行っていますか？　　回

Q2　1 回の練習でどのくらいの距離を走っていますか？　　キロまたは　　時間

Q3　今年は大会に参加しましたか？　大会名

Q4　現在、ケガなどで悩んでいますか？　病名

Q5　札幌マラソンの目標タイムはありますか？　　時間　　分

ありがとうございました。