スーパースポーツゼビオドーム 月寒店 presents

SAKU.AC HOKKAIDO 主催！

ランニング講習会

IN SAPPORO 2023

アシックス試し履き会も開催!!

asics

10月　MAGIC SPEED 3
11月・12月　SNOWTARTHER SG

各回定員 **60名**　参加費 **2,000円**（スポーツ障害保険料込、スポーツドリンク料込）

2023年

前半は3年ぶり11月開催の作.AC真駒内マラソン、そして後半は年代別練習法について語ります！

第184回　2023.10.15 sun

作.AC真駒内マラソン アドバイス会

■ 日　時　2023年10月15日（日）
9:30 受付 10:00 スタート
■ 距　離　12km～14km（ウォーミングアップ含む）
■ レベル　1kmあたり7分00秒以内で12km以上走れる方
■ ペース　1km/4分、4分15秒、4分30秒、4分45秒、5分、5分15秒、5分30秒、5分45秒、6分、6分15秒、6分30秒、RUN&WALK（計12グループ）
■ 定　員　60名
■ 参加費　2,000円（スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込）

11月12日（日）開催の「作.AC真駒内マラソン」をメインに、前半はフルマラソン1ヶ月前から当日までの過ごし方、コース攻略について。後半は年代に合わせた「精一杯」を引き出すための練習法をレクチャー致します。20代、30代は質を上げたスピードを意識、50代後半からは質より量で我慢、忍耐を繰り返すトレーニングを。

寒い冬でも、ちょっとは走らなきゃ！オフシーズンは作田監督の指導法など楽しいお話が聞けると思いますよ！

第185回　2023.11.19 sun

冬のトレーニングと栄養について

※開催場所は11月のみ札幌市産業振興センターとなります。

■ 日　時　2023年11月19日（日）
9:30 受付 10:00 スタート
■ 距　離　12km～14km（ウォーミングアップ含む）
■ レベル　1kmあたり7分00秒以内で12km以上走れる方
■ ペース　1km/4分、4分15秒、4分30秒、4分45秒、5分、5分15秒、5分30秒、5分45秒、6分、6分15秒、6分30秒、RUN&WALK（計12グループ）
■ 定　員　60名
■ 参加費　2,000円（スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込）

レースのない北海道の冬こそ、心身を強く鍛える時です。雪道でのロング走など、じっくりと土台作りをしましょう。そして体作りにとても重要なのが食べ物。走るためのエネルギーとなる糖質、練習後のタンパク質摂取、気になる体重維持など（株）明治の管理栄養士・池渕南氏がレクチャーします。

今月は体を労り、食べ過ぎには注意し、健康管理をしっかりと！今年最後の練習会を楽しんでくださいね！

第186回　2023.12.24 sun

年間スケジュールの立て方について

■ 日　時　2023年12月24日（日）
9:30 受付 10:00 スタート
■ 距　離　15km～20km（ウォーミングアップ含む）
■ レベル　1kmあたり7分30秒以内で雪道15km程度走れる方
■ ペース　1km/5分30秒、6分、6分30秒、7分、7分30秒、RUN&WALK（計6グループ）
■ 定　員　60名
■ 参加費　2,000円（スポーツ障害保険料、スポーツドリンク料込）

1年間お疲れ様でした。忙しい12月ですが、どうか気は緩めずに。冬期間の練習は質より量を心がけます。またオフシーズンは仲間との親睦を図ることも大切です。今年を振り返りながら20km以上の長い距離を一緒に走るのもいいですね!2024年が皆様にとって楽しい1年であることを祈っています。

Mercure HOTELS
http://mercuresapporo.jp/

集合場所／メルキュールホテル札幌　札幌市中央区南4条西2丁目

■ 講習内容につきましては、変更される場合がございますので、あらかじめ店頭もしくはお電話にてご確認の上ご参加ください。
■ 講習会開催中の怪我や事故等については、原則参加者個人の責任となっております。あらかじめご了承ください。

※11月19日（日）のみ開催場所が札幌市産業振興センター3階になります。住所:札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1

作.AC 北海道公式HP http://sakuac-hokkaido.jpn.org/

ご予約受付／スーパースポーツゼビオドーム 札幌月寒店
〒062-0053 札幌市豊平区月寒東3条11丁目1-10 TEL011-859-6670
営業時間：10時00分～21時00分

※なお参加料につきましてはイベント当日、現金にて承ります。（カード払い不可）※大雪、暴風雨など悪天候の場合は中止、もしくは延期とさせて頂きます。

Coca-Cola　北海道米LOVE 北海道米販売拡大委員会　パワーアスリート　ザバス　asics　THE SUPER SPORTS XEBIO