



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 2025

2025年

第199回

何事も最初が肝心!!年間計画は漠然と骨組みだけでいいと思いますよ!春に向けて、徐々に気持ちを上げていきましょう。

200
ANNIVERSARY

2008年4月にスタートし2016年7月の100回を経て、今月で200回目、続けることの大変さを知った17年でした。これからも、頑張ります!

第201回

爽やかな季節がやってきますね。でも張り切りすぎはげがのもと!焦らず、無理せず、安全に!!

2025.1.12 sun



Happy New year

今年の目標を決める

ZAVAS asics

- 日時 2025年1月12日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km～20km
- レベル 雪道1kmあたり8分00秒ペース以内で12km以上走れる方
- ペース 1kmあたり6分、6分30秒、7分、7分30秒、10kmRUN&WALK(計5グループ)
- 定員 70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)

あけましておめでとうございます。新たな目標を立てるには絶好のタイミングですね!厳しい北海道の冬は雪で、寒くて、滑って手強いです。外に出るまでの葛藤、厚着をして完全防備、路面凍結でのロング走。これらの克服過程を楽しんでいるよう。皆様の今年のご活躍を願っております。

2025.2.16 sun

メルキューールランチbuffetで祝いましょう!
200回記念イベント!!

- 日時 2025年2月16日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 10km～12km
- レベル 雪道1kmあたり8分00秒ペース以内で10km以上走れる方
- ペース 1kmあたり6分、6分30秒、7分、7分30秒、RUN&WALK(計5グループ)
- 定員 70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)

【講習会内容】
走力、ランニングフォームに合ったシューズの選び方
【練習会内容】
10km～12km 雪道ランニング
【講習会終了後(13時～15時)】
作.ACランニング講習会200回記念) ランチbuffet
※食事代: 別途 2,500円

2025.3.23 sun



春のレース攻略

ZAVAS asics

- 日時 2025年3月23日(日)
9:30 受付 10:00 スタート
- 距離 12km～20km
- レベル 雪道1kmあたり7分30秒ペース以内で12km以上走れる方
- ペース 1kmあたり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 70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)

走り込みの成果を発揮すべく、3月には実践的なトレーニングをしましょう。例えばハーフマラソンで1時間30分切りを目指すのであれば、1kmあたり4分15秒のペース走を入れるなど。気持ちも走りもレース当日に一番輝けるよう、レース同様のシミュレーションを試みてくださいね!

1月&3月

ZAVAS
ザバス

(株)明治 管理栄養士
池淵南さんによる栄養アドバイス会

asics

アシックスシューズ試し履き会

1月 | magic speed4 2月 | ※未定 3月 | meta speed edge paris

Mercure
HOTELS
http://mercuresapporo.jp/

集合場所 / メルキューールホテル札幌 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。

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

※作.ACランニング講習会は当日の気温、暴風雨などの悪天候により走行距離および、設定ペースが変更になる場合がございます。※参加費はイベント当日、現金支払いのみと致します。ご協力の程、宜しくお願い致します。

※2月開催のみ、キャンセルされる場合は1週間前まで、ご連絡くださいませ。(それ以降はキャンセル料がかかります)

※なおお気象庁より警報が発令された場合は、イベント自体を中止と致します。