

この冬、
一緒に走りだそう。

BEGINNERS NIGHT RUNNING

ビギナースナイトランニング

Supported by **Oligonol**

2023年12月22日(金)～

2024年3月1日(金)

初心者限定の冬ランで楽しみながらレベルアップ

健康増進や、マラソン完走を目指すランナーを対象に、冬場でも継続的にランニングを続けていけるランニングコミュニティが登場!経験豊富な講師による指導や冬ランならではのメリットも。

さらに懇親会やオリエンテーリングなどランナー同志の交流を深めるイベントもご用意しています。

開催日

12月22日(金)
1月12日(金)、1月26日(金)
2月9日(金)、2/22(木)つどーむTT
3月1日(金)の6回

開催場所

【集合・講習会】
ランニングステーション
RUN NORTH SAPPORO
エクセルホテル東急店

札幌市中央区南8条西5-420
札幌エクセルホテル東急1F

【ランニング】

中島公園周回コース ※悪天候の場合は変更あり



※地下鉄中島公園駅から徒歩3分
※車でお越しの場合は利用優待券(3時間無料)を
差し上げます。

参加費用

12,000円
オリゴノールエクセル2ヶ月分、ラクリスお試しチケット付き

イベント

- 総仕上げとして2/22(木) 19:00つどーむで10kmTT
- 最終回には懇親会を開催予定
- その他イルミネーションラン等

講師

【講師】
石井 憲、藤澤 舞
【応援アスリート】
阿部 雅司
【サポートメンバー】

エクセルランニングクラブメンバー他



石井 憲



藤澤 舞



阿部 雅司

その他

- 募集期間: 12月1日(金)～12月15日(金)
- ランニング時間は最短45分、最長60-70分程。ブリーフィングの有無によって変動します。
- ペースは基本自由。本人のレベルに合わせて設定します。
- 中島公園周回以外のコースでは、ペースごとに3グループに分けます。
- 天候によっては外を中止し、屋内での活動に変更します。
- シャワー利用については別料金となります。
- 連絡用にグループラインを使用します。

募集人数

30名

お問い合わせ: RUN NORTH SAPPOROエクセル店
メール: sapporoexac@gmail.com TEL: 011-600-1870

主催: 一般社団法人エクセルアスリートクラブ協会 / 後援 札幌市 / 協賛 アミノアップ、フィットボディーラボ

イベントの
お申込みは
こちらから ▶

