

無料ランニングイベント

ほのスポ NIGHT RUN



初心者から経験者まで誰でも気軽に参加できる NIGHTRUN ♪一緒に走りませんか！

7月スケジュール

※天候により中止の場合有り

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ■函館マラソン	2	3	4 19:00 ~ 「はじめて RUN」 3 km	5	6 19:00 ~ 「ファンRUN」 5 km	7 ■札幌 30K
8 ■札幌豊平川マラソン ■なかしべつ 330° 開陽台マラソン ■ヒメネシ登山マラソン	9	10 19:00 ~ 「アクティブ RUN」 10 km	11	12 19:00 ~ 「ファンRUN」 5 km	13	14 ■旭川 30K
15	16	17	18 19:00 ~ 「はじめて RUN」 3 km	19	20 19:00 ~ 「ファンRUN」 5 km	21
22 ■士別ハーフマラソン ■北オホ-ツク100 kmマラソン ■北商ロードレース ■ふらのへそマラソン	23	24 19:00 ~ 「アクティブ RUN」 10 km	25	26 19:00 ~ 「チャレンジ RUN」 15 km	27	28
29 ■釧路湿原マラソン	30	31				

- ♪ 「はじめて RUN」 … 3 km程度 (キロ 7 分前後) 練習時間 30 分程度
- ♪ 「ファン RUN」 … 5 km程度 (キロ 6 ~ 7 分) 練習時間 40 分程度
- ♪ 「アクティブ RUN」 8 ~ 10 km程度 (キロ 6 ~ 7 分) 練習時間 70 分程度
- ♪ 「チャレンジ RUN」 12 ~ 15 km程度 (キロ 7 分前後) 練習時間 120 分程度

■お申込みは当日フロントまで (無料) ■伴走: ほのかスポーツクラブ 岩崎、他

お願い

- ※お申し込みは当日スタート前にフロントにて承ります。
- ※プログラムレッスンではございませんので指導などはございません。ご了承下さいませ。
- ※ランニング中の怪我や事故等は一切責任を負いません。交通規則を守って走りましょう。
- ※練習途中、状況によりコースやペース配分が異なる場合もございます。
- ※天候や都合により練習内容の変更や中止になる場合がございます。何卒ご了承下さいませ。

- ランニングを始めてみたい♪
- 日中のランニングはちょっと苦手 (<>)
- 一人だと練習が続かない…
- マラソン大会に出てみたい?!

気軽に一緒に走りませんか？

ほのかスポーツクラブ HONOKA SPORTS CLUB

札幌市手稲区富丘 3 条 2 丁目 10 電話 (011) 686-0700