

MGCシリーズ2025-26(男子G2/女子G2)

北海道マラソン2025

ランニング教室×体力測定

北海道マラソン2025

8.31 Sun. 08:30 START!



北海道マラソンに出場するランナーを応援します!!

ランニング教室・講師

募集期間



札幌エクセルAC
代表
石井 憲



札幌エクセルAC
所属
藤澤 舞

2025年 5月20日(火)～6月27日(金)

※定員になり次第、受付を終了します。

申込はこちらから



主催：公益財団法人北海道スポーツ協会（北海道立総合体育センター指定管理者）

協力：北海道マラソン事務局、一般社団法人エクセルアスリートクラブ協会

北海道マラソン2025 ランニング教室×体力測定

ランニング教室に参加する前に、北海道立総合体育センターで体力測定を行い、測定で得たデータを活用した効果的なトレーニングができるよう、それぞれの目的に応じたクラス別メニューを作成し、北海道マラソンに出場するための各種調整をサポートします！

体力測定

ランニング指導・講義

北海道マラソン出場



STEP1 体力測定日を決めてください。※ランニング教室後の測定でも構いません。

6月

全身持久力測定:18日(水)、25日(水)
BODPOD、BIODEX:17日(火)、24日(火)

7月

全身持久力測定:9日(水)、12日(土)、16日(水)、23日(水)
BODPOD、BIODEX:3日(木)、10日(木)、13日(日)

STEP2 ランニング教室(実技・講義)の参加日を決めてください。[雨天決行]

エンジョイクラス(サブ4~完走を目指す方)

スタンダードクラス(サブ4以内の方)

7/26(土)

[時間] 9:00~12:30
[場所] 厚別サブトラック外周コース
[内容] 15kmペース走

7/27(日)

[時間] 9:00~12:30
[場所] 厚別サブトラック外周コース
[内容] 20kmペース走

全クラス共通事項

実施内容	ランニング指導・講義、全身持久力測定、乳酸値測定、パーソナルメニュー作成 ※オプションとして、+3,500円でBODPOD、BIODEXを追加できます。
対象	一般(19歳以上)
定員	15名 / 各クラス1回
参加費	6,000円 / 各クラス1回
集合場所	RUN NORTH SAPPORO ホテルエミシア札幌店 (札幌市厚別区厚別中央2条5丁目5-25) ※8:50までに集合してください。
参加特典	ランステ使用料無料(ロッカー、更衣室) ホテルエミシア札幌 駐車場3時間200円

※参加費は体力測定日に現金にてお支払いいただけます。また、納入された参加費については、いかなる事由であっても返金できません。
※傷害保険に加入しますが、事業参加中に発生した怪我・事故のみが対象となります。
※広報活動のため、事業中の写真や動画の撮影、SNSへの掲載を行いますので、予めご了承ください。
※参加に関する詳細につきましては、参加決定後に改めてご案内いたします。

【問い合わせ先】 公益財団法人北海道スポーツ協会 利用サービス課 TEL:011-820-1703

