

RUN OR WALK



ENTRY FEE
¥4,600-

※スパ入浴料・ランチ代込み

& SWIM

2026.6.7(SUN)

 8:45 START >>

JOIN
US

エントリー方法

5月12日(火)～25日(月)
WEB・電話・施設窓口にて
お申込みください。
(定員：25名)

SCHEDULE

- 8:45～SWIMクリニック
厚別温水プール
初心者向け・中級者向け
- 10:40～RUN or WALK
厚別温水プール発着
5km・10kmランもしくは
ピック(ゴミ拾い)&ウォーク
- 12:00～SPA
ホテルエミシア札幌B1F
「スパ・アルパ」
- 13:00～LUNCH
ホテルエミシア札幌31F
「スカイレストラン ハレアス」

アサスパの流れ



8:45～

まずは開館前のプールでスイムクリニックに参加！アサスパ参加しかいないプールで伸び伸び練習しましょう！

以下どちらかのコースを選んでください。

自身もフルマラソンランナーである厚別温水プールスタッフが指導します。

テーマは【きれいに泳ぐと楽に泳げる】

①初心者

②初中級（クロールで25m泳げる場合はこちら）



10:40～

プールで着替えてホテルエミシアに移動します！

日本を代表するウルトラランナー藤澤舞さん（札幌エクセルAC）

と石井憲さん（同クラブコーチ）をペースメーカーに

野幌森林公園を目指してラン！ランの途中では走り方の

ワンポイントアドバイスをいただきます！

ピック&ウォークも選択可能になりました！

新さっぽろエリアをゴミ拾いしながらウォークします。

以下いずれかのコースを選んでください

①百年記念塔跡地までゆっくり往復約5km+ウォーク

▶ペース目安：6分30秒～7分30秒/km

②上記+野幌森林公園のたっぷり往復約10km

▶ペース目安：5分～6分20秒/km

③新さっぽろ駅周辺ピック&ウォーク

▶ゴミ拾いをしながらウォーキング（ランに自信がない方はこちらを選択してください。）



12:00～

スイムとランでたっぷり運動をしたあとは、

ホテルエミシア札幌B1F「スパ・アルパ」で汗を流し、

最後は同31F「スカイレストランハレアス」で絶景を眺めながら

ランチbuffetを堪能していただきます。

ランチbuffet終了後、希望者は再度スパ利用可能です。

なんて贅沢な1日のスタートでしょう★



【対象】 高校生以上の方で約1時間水泳したあとに約1時間のランニングをする体力のある方

【定員】 25名

【参加料】 4,600円（税込）／スパ入浴料、ランチ代込み（ランチはbuffetをお楽しみいただきます。）

【申し込み】 5月12日(日)～5月25日(月) WEBもしくはお電話・厚別温水プール窓口にてお申し込みください。

※申込多数時は5月26日(火)に抽選し、WEB申込の方には抽選結果をメールでお送りします。

※お電話・窓口申込の方は落選の場合のみお電話いたします。

【納入方法】

▶WEB申込みの場合

6月5日(金)までにメールに記載のURLよりクレジットカードもしくはコンビニにてお支払いをお願いします。

▶電話・窓口申込の場合

5月27日(水)～6月7日(日)のイベント開始前までに厚別温水プールに現金にてお支払いください。

WEB申込みは100円引きになるのでおすすめです！



WEB申込み