

ATSUBETSU SUNRISE SPORTS & SPA DAY

2026 AUTUMN
SPORTS EVENT

Run AND AQUA



ENTRY FEE
¥4,600-

※スパ入浴料・ランチ代込

2026.11.8 (Sun) 9:00 START

エントリー方法

10月12日(月)～25日(日)
WEB・電話・施設窓口にて
お申込みください。
(定員: 25名)

SCHEDULE

9:00 ~ RUN & WALK エミシア発 厚別温水プール着
5km・10km ラン&ウォーク
10:20 ~ AQUA リカバリー 厚別温水プール
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」

RUN NORTH SAPPORO

HOTEL emisia
SAPPORO

一般財団法人
札幌市スポーツ協会
厚別温水プール

厚別温水プール 011-896-1861

秋のアサスパはアクアでリカバリー！

アサスパの流れ／

9:00～

プールのロッカーに荷物を入れて、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）をベースメーカーに
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！

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

きつかったら、途中歩いてOK！

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



10:20～

ランニング後は、水着に着替えてアクアでリカバリー！

専用の多目的プールで行います。

走った後のリカバリーには、アクアがおすすめ！

「関節への負担が少ない」「疲労した筋肉をほぐしやすい」

「血流を促し、回復をサポート」「クールダウンになる」

「ランニングとは違う筋肉を使える」

など、アクアにはうれしいポイントがたくさん♪

走った後の疲れた身体を、水の浮力と抵抗を活用して

無理なく動かし、リカバリーをサポートします。



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스토랑 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✨



【協賛】

夢のあるおいしいお菓子を



「有楽製菓」



「TAKEOUT STAND
KOKORO」



🎁 美味しい参加賞をプレゼント！

- ・「有楽製菓」さま
 - ・「TAKEOUT STAND KOKORO」さま
- より参加賞をご提供いただきます。

対象 高校生以上の方/約1時間ランニング後に約1時間のアクアフィットネスを行う体力のある方

定員 25名

参加料 4,600円（税込/スパ入浴料・ランチbuffet代込）

申込期間 10月12日(月)～10月25日(日)

申込方法 WEBまたは電話・施設窓口 ※申込多数時は10月26日(月)に抽選を行います。

▶WEB申込：当落に関わらず、抽選結果をメールでお送りします。

▶電話・施設窓口：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

納入方法 ▶WEB申込：11月6日(金)までにメールに記載している決済ページのURLにアクセスしていただき、
「WEBでクレジットカード決済」「コンビニで現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

▶電話・窓口申込：10月27日(火)～11月7日(日)のイベント開始前までに施設にて
現金でお支払いください。

WEB申込みは100円引きになるのでおすすめです！



WEB申込み