

ATSUBETSU SUNRISE SPORTS & SPA DAY

朝から運動&リフレッシュ!



SWIM

8:45~



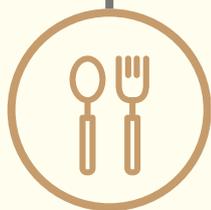
RUN OR PICK & **WALK**

10:40~



SPA

12:00~



LUNCH

13:00~

2025.5.25

(SUN)

AM 8:45 START

参加費：4,500円

※スパ入浴料、ランチ代込み

申込

4.20(日) ~ 5.9 (金)

厚別温水プールまで電話・窓口・WEBでお申し込みください。

☎011-896-1861

今日は朝からご褒美ランチのために。

アサスパの流れ



8:45～

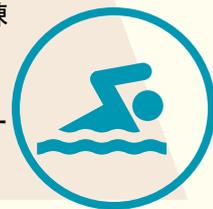
まずは開館前のプールでスイムクリニックに参加！アサスパ参加しかいないプールで伸び伸び練習しましょう！

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！

今回よりピック&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。

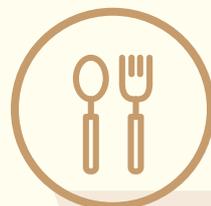
以下いずれかのコースを選んでください

- 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。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
【申し込み】 2025年4月20日（日）～5月9日（金）までに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10日（土）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。WEBからのお申し込みは参加料が100円引きとなるのでお勧めです。

※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。

参加料はWEB申込の場合はメールに記載の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。※5月23日（金）まで。電話・窓口申込の場合は、5月11日（日）～5月25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。

【参加料】 4,500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。）

WEB申込

