

楽しく、気軽に。健康と仲間づくりをお手伝い。

SPORTS AUTHORITY CLUB

スポーツオーソリティクラブ



2017年 幕張新都心店 ランニングクラブ活動予定表

日程	メニュー	内容
5月	7日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所: 10:00～12:00 店舗周辺:8km～10km
	17日(水) 30分から始めよう。簡単ランニング【クラスC】	1K6分30秒～7分30秒位のスローランニング ※開催時間&場所: 19:00～21:00 店舗周辺:5km～8km
	26日(金) ペースランニング練習会【クラスA】 ペース感覚を脚に覚えこませよう。	1K5分前後のペースランニング ※開催時間&場所: 19:00～21:00 店舗周辺:8km～10km
	28日(日) 10KMタイム計測会	現状の自分の走力を知ろう。スタッフが10KMのタイム計測を行います。 ※開催時間&場所: 10:00～12:00 店舗周辺:10km
6月	4日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所: 10:00～12:00 店舗周辺:8km～10km
	7日(水) 30分から始めよう。簡単ランニング【クラスC】	1K6分30秒～7分30秒位のスローランニング ※開催時間&場所: 19:00～21:00 店舗周辺:5km～8km
	16日(金) 12Km WAVE走【クラスA】 レースで苦しいときに立て直せるスタミナ脚力を養おう。	1K毎にペースを上げ下げ。1K:5分⇄1K:5分30秒 ※開催時間&場所: 19:00～21:00 店舗周辺:12km
	23日(金) 8Kビルドアップ走に挑戦【クラスB】 心肺機能と脚の筋力を強化しよう。	予定ペース: 1K5分50秒～4分50秒 人数によりグループ分けあり。 ※開催時間&場所: 19:00～21:00 店舗周辺:8KM
	25日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所: 10:00～12:00 店舗周辺:8km～10km
7月	2日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所: 16:00～18:00 店舗周辺:8km～10km
	5日(水) 30分から始めよう。簡単ランニング【クラスC】	1K6分30秒～7分30秒位のスローランニング ※開催時間&場所: 19:00～21:00 店舗周辺:5km～8km
	7日(金) 70分LSDに挑戦【クラスB】 走り続けるスタミナ脚力を身につけよう。	予定ペース: 1K6分30秒～7分 人数によりグループ分けあり。 ※開催時間&場所: 19:00～21:00 店舗周辺:70分LSD
	14日(金) 12Km ビルドアップ走【クラスA】 心肺機能と脚の筋力を強化しよう。	1K6分00秒⇒5分15秒(3Km毎に15秒ペースアップ) ※開催時間&場所: 19:00～21:00 店舗周辺:12km
	23日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所: 16:00～18:00 店舗周辺:8km～10km

「散歩いんと」システム

歩くだけでポイントアップ!



「散歩いんと」とは
超珠のトレッキング・ランニング・ゴルフなどから、
日常生活の移動まで歩数に応じて
ポイントが加算され、貯まったポイントは
お買い物券と交換できます。
会員証(万歩計)を持って、レッツ・エンジョイ!
健康にもお財布にもうれしい
システムです。

例えば
ゴルフをしていても
家事をしていても
ポイントがたまる!



ご利用方法



- 1 会員証(万歩計)を所定の位置にかざし貯まったポイントを確認してください
 - 2 ポイントが500ポイント以上貯まっていたらお近くのスタッフにお声かけください
 - 3 500ポイントにつき500円分のお買い物券を1枚プレゼント
- お買い物を
お楽しみください

ポイント換算について

- 10,000歩で10ポイント(※1日1回 10ポイント上限)
- ご来店ポイント 1日1回につき10ポイント。

※注(1): イベントにより月会費とは別に参加費が発生することもあります。(例: イベント参加保険料、各種マラソン大会参加料、懇親会会費etc)
マラソン大会等の参加はお客さまご自身の参加エントリーが必要になります。当ランニングクラブでの参加枠はございませんので、
予めご了承お願い致します。

※日程は都合により変更となることがございます。

お問い合わせ先

スポーツオーソリティ幕張新都心店

TEL:043-296-1710 担当 安田 湊