

START & GOAL of RUN

2024.10.26(土)  
8:45 START  
参加料4,500円

ア サ  
ATSUBETSU SUNRISE  
スポーツ & SPA DAY

泳ぐ  
走る  
スパ & ランチ

申込 2024年9月20日(金) ▶ 10月6日(日)

お申込・参加料納入先: 厚別温水プール 厚別区厚別中央2条6丁目3-1 011-896-1861

# Swim

## 厚別温水プール

8:45～9:45

### 厚別温水プール指導員による ランにつながるスイムクリニック ～きれいに泳ぐと楽しく泳げる～

レベルを分けて実施しますので、  
水泳が不得意な方もご安心ください。  
(①初心者②初中級の2グループ予定)

目覚めのスイムできれいなフォーム  
を身につけてランにつなげましょう！

持ち物：水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、靴袋

# Spa&Lunch

## ホテルエミシア札幌

12:00～14:30

スパはホテルエミシア札幌B1F「スパ・アルパ」  
ランチは同31F「スカイレストランハレアス」でのbuffetとなります。

# Run

## ホテルエミシア内RUNNORTH SAPPORO 発着

10:40～11:40

### 石井 憲さん、藤澤 舞さんをペース メーカーに厚別を走ります。

- 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ぴり往復約10km  
の2グループ予定  
▶ペース目安：5分～6分20秒/km

石井 憲 一般財団法人エクセルアスリートクラブ協会  
代表理事／コーチ

藤澤 舞 札幌エクセルAC 選手  
日本を代表するウルトラランナー

持ち物：動きやすい服装、ランニングシューズ

※ランは原則雨天決行ですが、雷・台風など危険を伴う場合は、内容を  
スイム時間の延長及び厚別温水プール多目的室でのヨガに変更いたします。  
予めご了承ください。

【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】 2024年9月20日（金）～10月6日（日）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10月7日（月）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。  
 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。※10月24日（木）まで。電話・窓口申込の場合は、10月8日（火）～10月26日（土）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をお楽しみいただけます。）

WEB申込はこちら



※WEBでお申込の方は、当選後にスイムとランそれぞれのご希望コースをメールもしくはお電話にて確認させていただきます。

### 【お申込みにあたって】

- 記載されている金額は税込金額となっております。
- お申込みが少数の場合は、開催中止となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします。（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。）
- お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- イベントのカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。
- 指導員や施設職員の指示に従わずイベントの進行に支障をきたした場合は、その後の参加をお断りいたします。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムの変更または中止となる場合があります。
- イベント参加者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。（対象範囲：スイム参加中及びラン参加中）
- 参加をキャンセルされる場合は、必ず当施設までお申し出ください。参加料を納入済の場合は、手数料500円（開講前含む）を差し引いた参加料を申請により返金いたします。
- イベントの広報PRを目的として開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。
- 抽選になった場合の補欠の方につきましては、開催日までに、参加者にキャンセルができましたら、施設よりご連絡させていただきます。
- 水泳の際、厚別温水プールにてロッカー代50円が別途かかりますので予めご了承ください。（厚別温水プールは8:20から入館可能、8:30から更衣室使用可能となります）
- スパご利用時は他のお客様に迷惑にならないよう、大きな声での会話などはお控えください。
- スパにはタオル類、アメニティの備え付けがございます。

### 【個人情報の取り扱いについて】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して

主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認、また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。