

# 健康チェック in RedsLand 開催概要

□日時：2009年11月29日（日）9:00～16:30

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
健康講座		ウォーキング講座 (9:30～10:50)	スポーツと栄養講座 (11:20～12:20)			ヨガエクササイズ講座 (13:30～14:40)	基礎運動能力講座 (15:10～16:30)	
測定会	測定会（午前の部） (9:00～12:00)				測定会（午後の部） (13:00～16:00)			

※受付はランドハウス2Fで行ないます（受付時間9:00～12:00、13:00～16:00）

□会場：レッズランドハウス2F

※ウォーキング講座は屋外で行ないます（小雨決行。ただし荒天時はインドア開催となります）

□対象：中学生以上の方

□参加費（傷害保険料含む）：

健康講座（※1講座ごとの料金、複数申し込み可）			測定会	
一般（中学生以上）	レッズランド会員	シニア（60歳以上）	身体測定・体力測定	スポーツビジョン
¥1,000	¥800	¥600	無料	¥500

※スポーツビジョンは希望者のみ。定員制（先着順）となりますので、測定できない場合があります

※参加費は当日受付でお支払いいただきます

□定員：健康講座は各講座30名程度（測定会は開設時間内で自由に測定）

□申し込み方法：健康講座のみ事前申し込み制です。お電話でお申し込みください。

お申し込みの際に下記事項をお知らせください。

○希望する講座（複数可）○会員番号・氏名 ○性別・年齢 ○郵便番号・住所 ○電話番号

○当日の来場手段

※お申し込み後キャンセルをされる場合は、必ずご連絡をお願いします

※測定会およびスポーツビジョンは当日受付でお申し込みください

□注意事項：

・当日は動きやすい服装で、飲み物・タオル等を持参のうえ参加してください。ランドハウス内にはロッカールームも完備しています。

・当日は無料シャトルバス（北浦和駅～南与野駅～レッズランド）を運行しています。詳しくはホームページをご覧ください。ただ、電話でご確認ください。

・お車でお越しの方は、第2駐車場をご利用ください。

（各講座）

・ウォーキング講座は、デイバックやウエストポーチなど両手が自由になるスタイルでご参加ください。また小雨決行時は傘ではなくポンチョやレインコートを着用してください。

・ヨガエクササイズ講座は、妊娠中の方は受講できません。また通院中の方も必ず医師の許可を得て受講してください。

（測定会）

・医療機関で実施する医学的検査とは異なります。

・体組成測定は、ペースメーカーなどの医療機器を装着している方は測定できません。

・身長および体組成測定では素足になっていただきます。靴下をその場で脱げるようにご準備ください。

・日常生活で運動している方でも、体力測定では無理をしないようお願いします。



緑とくつろぎのスポーツランド

## RedsLand

### レッズランド

〒338-0825

埼玉県さいたま市桜区下大久保 1771

TEL:048-840-1541 FAX:048-840-1560

ホームページ <http://www.redsland.jp/>