



健康チェック in RedsLand

2009年11月29日（日）開催

レッズランドでは「スポーツで健康な体づくり」をテーマに、みなさんの健康に役立つイベントを行います。浦和レッズ・レッズランド自慢の講師陣による「健康講座」をメインに、現在の自分の健康状態を楽しくチェックできる「測定会」も同時開催！ この機会に健康への“意識改革”をはかりましょう！

有料 健康講座 9:30～16:30

無料 測定会 9:00～12:00
13:00～16:00

快適！ウォーキング講座
講師：奥野清歩（日本ウォーキング協会専門講師）

事前申し込み制



正しい歩き方をマスターすれば、疲れずに歩けます。この機会にウォーキングの基礎を学びましょう！

実食！スポーツと栄養講座
講師：奈良典子（明治製菓株式会社スポーツコミュニティアドバイザー）

事前申し込み制



トップチームの管理栄養士がスポーツに必要な栄養・食事について“実食形式”でご提供します。

体験！ヨガエクササイズ講座
講師：山田結美（エアロビク・ダンスエクササイズ・インストラクター）

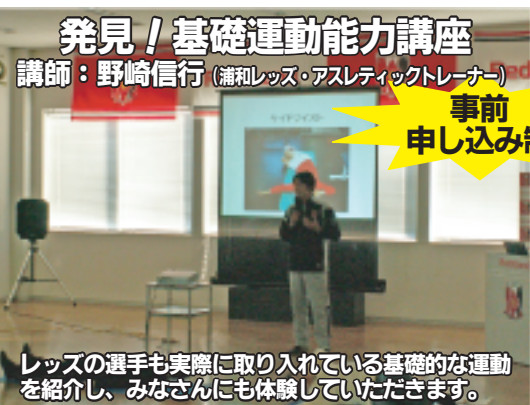
事前申し込み制



音楽に合わせての全身運動です。ダイエット効果に加え、心のリラックスにもなる注目のエクササイズです。

発見！基礎運動能力講座
講師：野崎信行（浦和レッズ・アスレティックトレーナー）


事前申し込み制



レッズの選手も実際に取り入れている基礎的な運動を紹介し、みなさんにも体験していただきます。

動体視力測定
(スポーツビジョン)

別料金 ¥500
(希望者のみ)



スポーツに欠かせない動体視力を3D画像を見ながらゲーム感覚で測定。貴重なこの機会をお見逃しなく！

身体測定



身長・体重・BMIや体脂肪率など、いま気になる数値が明らかに。

体力測定



体前屈や全身反応など5種目であなたの体力を測定します。同年代やレッズの選手と比較してみましょう。

健康講座 (一講座ごと)	一般 (中学生以上)	¥1,000
	レッズランド会員	¥800
	シニア (60歳以上)	¥600
測定会	身体測定・体力測定	無料
	スポーツビジョン (定員制)	¥500

※健康講座・測定会とも対象は中学生以上とさせていただきます。