

レッズランドの大自然と一緒に走りませんか?

# 【期間限定】ランニングプロジェクト

2007. 9. 1 (sat) ~ 11. 21 (wed)

レッズランドでは、これから何か運動を始めたい方、健康・ダイエットのために運動したい方、また日頃運動している方でも体力・持久力をアップしたい方などを対象に「ランニングプロジェクト」を実施します。

フロントランナーを務めるのは、2005年世界陸上女子マラソン日本代表の江田良子さん。

今は現役を引退しましたが、彼女のマラソンとダイエットの経験はきっと皆さんのお役に立つでしょう。

目的別に2つのコースを用意します。皆さん、江田さんと一緒に走りませんか?

**体験会開催!**

(おひとり様¥200で参加できます)

- ①健康づくりコース⇒9/5・12
- ②シティマラソン挑戦コース⇒9/1・8

## ①健康づくりコース (9月19日~全10回)

毎週水曜日9:30~11:00 (90分)

体重を管理しながら、運動による体質改善を目指します。ウォーキング・ジョギングだけでなく、ストレッチや各部位を鍛えるトレーニング方法も指導します。主婦やシニアの方にオススメです。

## ②シティマラソン (3ヶ月) 挑戦コース (9月15日~全10回)

毎週土曜日9:30~11:00 (90分)

11月23日予定のさいたまシティマラソンに「レッズランドランニングチーム (仮称)」での出場を目指します。マラソンに初めてチャレンジする方や体力・持久力をアップしたい方にオススメです。友人やファミリーでの参加も歓迎です。



### 開催期間・日時

2007年9月1日 (土) ~ 11月21日 (水)  
毎週水・土曜日9:30~11:00 (90分)

### 活動場所

レッズランドハウス2階とフィールド周辺エリア

### 参加資格・定員

①18歳以上 ②小学3年生以上 (注)

定員: 各コース20名

注) 小学生は親子での参加に限らせていただきます。

### 参加費

(10回セット) 会員5,000円、ビジター7,000円  
(1回スポット) 会員600円、ビジター800円

※参加費には、施設利用料・傷害保険料・ドリンク代が含まれます。

※参加費は当日受付でお支払いください。セットの方は、初回に全額お支払いいただきます。

※シティマラソン参加費は別途かかります。

### 申し込み方法

先着順で受け付けます。

電話またはレッズランドハウス窓口でお申し込みください。

※参加をキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

### フロントランナー: 江田 良子 (えだ りょうこ)



(プロフィール)

秋田県生まれ。城西大学出身。

2003年 大阪国際女子マラソン6位

2004年 大阪国際女子マラソン5位

2005年 名古屋国際女子マラソン3位

2005年 世界陸上ヘルシンキ大会女子マラソン出場

引退・出産を経て、現在1児のママ。

(コメント)

「はじめまして。走ることはさまざまな競技の基本となっていると思うので、陸上以外でもきっと役に立つと思います。

私は競技を精一杯やってきたものの指導や人に伝えることは未経験なので何が出来るかわかりませんが、走ることの楽しさをひとりでも多くの方に伝えられたらと思っています。

皆さん、レッズランドの大自然の中と一緒に走りましょう!

### 注意事項

- 受付は開始時間の30分前からレッズランドハウス窓口で行います。参加者はハウス内のロッカールーム・シャワーなどをご利用いただけます。
- フィールド内の水道は飲めませんので、飲み物はご持参ください。
- 雨天時は室内でのトレーニングとなります。
- セットでお申し込みの場合、途中でキャンセル・払い戻し等はできませんのであらかじめご了承ください。
- 飲み物・帽子・サングラスなど「暑さ対策」は十分におこなってください。



### 申し込み・問い合わせ

緑とくつろぎのスポーツランド

**RedsLand**

**レッズランド**

TEL048-840-1541 (9:00 ~ 18:00・月曜日)

〒338-0825

埼玉県さいたま市桜区下大久保1771

<http://www.redsland.jp/>