

緑あふれるレッズランドを一緒に走りませんか?

# ランニングプロジェクト

2008.1.10(木) ~ 3.29(土)  
毎週木曜・土曜 10:30~12:00

初めての方  
無料体験できます!

前回大好評のランニングプロジェクトが帰ってきます。

今回は目標大会を4月の『吉川なまずの里マラソン』に設定。レッズランドランニングチームでの出場を目指してトレーニングを行います。これからマラソンに挑戦してみたい方からレベルアップしたい(距離を伸ばしたい)方まで、参加者の実力は問いません。もちろん健康やダイエット目的の参加も大歓迎です!

ぜひ親子やご夫婦、友人や仲間と一緒に緑あふれるレッズランドを走りませんか?



## ◆4/6(SUN) 吉川なまずの里マラソン◆

今回で13回目を迎える大会。種目は2キロ(小学生)・3キロ(中学生)・5キロ・10キロ・ハーフがあり、2キロには4歳から親子で参加可能。前回の参加者は5,254人。

### 開催期間・日時

2008年1月10日(木)~3月29日(土)  
毎週木曜・土曜 10:30~12:00(90分) ※全24回  
〈1回のスケジュール〉

約20分・・・準備体操・ストレッチなど  
約50分・・・ランニング・トレーニング(雨天時はインドアで実施)  
約20分・・・クールダウン・補強など

### 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

小学生以上(注)  
各回 20名まで  
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

(1回) 会員:600円 一般: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いただきます。  
※マラソン大会の参加費は別途かかります。

参加者にはスタンプカードを進呈。5回参加すると1回無料で参加できます

### 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事前にお申し込みください。  
※予約はプロジェクト最終回まで可能ですが、参加をキャンセルされる場合は必ずご連絡をお願いします。

### 指導者(ヘッドコーチ)



#### 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)

「寒い冬だからこそ外に出て、同じ目標をもった仲間と一緒に体を動かしませんか? いま私は妊娠中で一緒に走ることはできませんが、メニュー作成やアドバイスの面でお役に立ちたいと思っています」

### 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。
- 参加者はレッズランドハウス内のロッカー・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、飲み物をご持参ください。
- 雨天時は室内でのトレーニングとなります。
- 体調がすぐれない場合は無理をしないようお願いいたします。
- 土日祝日は北浦和駅~南与野駅~レッズランド間の無料シャトルバスを運行しています。詳しくはホームページをご覧ください。



### 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

〒338-0825 埼玉県さいたま市桜区下大久保1771  
TEL 048-840-1541(9:00~18:00・月曜休)  
<http://www.redsland.jp/>