

ランニングプロジェクト 3

2008.4.16(水) ~ 7.26(土)

毎週水曜・土曜 10:30~12:00(4~6月)
9:30~11:00(7月)

ランニングは気軽に始められるスポーツです。

ひとりで走るより多くの仲間と走るほうが、楽しく継続できます。

健康・ダイエット目的からレベルアップまで参加者の実力は問いません。

目標はひとそれぞれ。

緑あふれるレッズランドを一緒に走りませんか？

初めての方
無料体験
できます！

今回は目標大会を設定せず、秋へ向けた体力強化を目指します。
最終回には彩湖で記録会を行う予定です。

主催/浦和レッドダイヤモンズ・レッズランド・社団法人日本プロサッカーリーグ(Jリーグ)

開催期間・日時

2008年4月16日(水)~7月26日(土) ※5/7(水)・6/14(土)を除く
毎週水曜・土曜 10:30~12:00(4~6月)
9:30~11:00(7月)

※雨天時は中止です(開始時間90分前に決定します)

<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
約20分...クールダウン・補強など

活動場所

レッズランドフィールド周辺エリア ※集合場所はバスハウスとなります

参加資格・定員

小学生以上(注) 各回 25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

スポット(1回) 会員:600円 一般:800円
回数券(4回) 会員:2,200円 一般:3,000円
回数券(8回) 会員:4,000円 一般:5,600円

※参加費には、施設利用料・傷害保険料が含まれます。
※参加費は当日フロント窓口でお支払いいただきます。

※今回からドリンク提供が
なくなります

申し込み方法

先着順で受け付けます。

電話またはフロント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。
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。

只今、産休中!



よろしく
お願いします!

新 尾池 望(おいけのぞみ)

(プロフィール)

秋田県生まれ。
都道府県対抗女子駅伝6年連続出場
全日本実業団女子駅伝9年連続出場
2004年横浜国際女子駅伝出場

注意事項

- 受付は開始時間の30分前からフロント窓口で行います。受付後、集合場所(バスハウス)へは各自で移動してください。
- 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、飲み物はご持参ください。
- 開催可否については開始時間の90分前までに決定します。当日レッズランドホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。
- 体調がすぐれない場合は無理をしないようお願いします。
- 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。電話でお問い合わせください。



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・月曜日)
<http://www.redsland.jp/>