

ランニングプロジェクト 4

2008.9.10(水) ~ 11.22(土)

毎週水曜・土曜 9:30~11:00(9月)

10:30~12:00(10~11月)

初めての方
無料体験
できます!

今回は目標を「さいたまシティマラソン出場」に設定してトレーニングを行ないます。
これからマラソンに挑戦したい方からレベルアップを目指す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。

ここでは、ランニングを楽しみたい人が集まります。

ひとりより同じ目標をもった仲間と走るほうが楽しいし、続けられます。

緑あふれるレッズランドを私たちと一緒に走りませんか?



<目 標>
2008 さいたまシティマラソン出場 (3キロ・ハーフ)
2008年11月23日(日) 駒場スタジアム
※大会へのエントリーは小学3年生以上



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2児のママ。



育児休暇中

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
2008年1月に引退、現在は市民ランナーを満喫中。



「ランニングプロジェクト4」開催概要

開催期間・日時

2008年9月10日(水)~11月22日(土) 全22回 ※雨天決行
毎週水曜・土曜 9:30~11:00(9月) 10:30~12:00(10~11月)

<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

※雨天時はインドアトレーニングを行ないます。

活動場所

レッズランドフィールド周辺エリア(雨天時はクラブハウス2F)

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けます。

※さいたまシティマラソンへのエントリーおよび参加費は別途となります。

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。

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ないます。受付後、各自で集合場所(バスハウス)までご移動ください。
- 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、飲み物をご持参ください。
- ストップウォッチ付き腕時計をお持ちの方は、着用をお勧めします。
- 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(月曜日)

http://www.redsland.jp/