

ランニングプロジェクト5

2009.1.10(土)~4.1(水)
毎週水曜・土曜 10:00~11:30

初めての方
無料体験できます!

第14回 吉川なまずの里マラソン

2009.4.5(SUN)

【会場】
市民交流センターおあしす

【種目】
・2区(小学生・親子(4歳から))
・3区(中学生)・5区・10区
・ハーフマラソン



今回の目標は昨年続き「吉川なまずの里マラソン」に設定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。ここには、ランニングを楽しみたい人たちが集まります。一人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？

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

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



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 さいたまシティマラソン 優勝



開催期間・日時

2009年1月10日(土)~4月1日(水) 雨天決行
毎週水曜・土曜 10:00~11:30(9:55集合)

— <内 容> —

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

会場・集合場所

会 場:レッズランドハウス2Fおよびフィールド周辺
集合場所:レッズランドハウス2F
※雨天時は室内トレーニングを行います

対象・定員

小学生以上* 各回25名
*小学生は親子での参加に限らせていただきます

参加料

	スポット (1回)	回数券 (4回)	回数券 (8回)
会 員	600円	2,200円	4,000円
一 般	800円	3,000円	5,600円

※参加料には施設利用料・傷害保険料が含まれます
※参加料は当日フロント窓口でお支払いいただきます
※大会への参加料は別途となります

持ち物

ランニングができる服装・着替え・タオル・飲み物
腕時計(ストップウォッチ機能付)
※寒さ対策は各自で行ってください

申込方法

電話またはフロント窓口で先着順に受け付けます
参加の際は必ず事前にお申し込みください

注意事項

- 受付は 9:30からフロント窓口で行います
- レッズランドハウス内のロッカー・シャワーを利用できます
- フィールド内の水道は飲用には適していませんので飲み物はご持参ください
- 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利用できます

申し込み・問い合わせ

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 (月曜休 祝日の場合は翌日)
<http://www.redsland.jp/>