

「ランニングプロジェクト」が新たにスクールの仲間入り!



RedsLand

レッズランド ランニングスクール

初めての方(※)
無料体験できます!
※ランニングプロジェクトを含む

2009. 04 ~ 09

毎週 水曜 / 土曜 第3日曜 開校

スクール化で
ここが
変わります!!

- ①レベルや目的に合わせたクラス設定で、気軽に楽しく参加できます!
- ②時間も90分→100分に拡大! 月1マラソークラスは何と150分!
- ③お得な回数券はフットサル、テニススクールとの共通利用が可能です!

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

会場

レッズランド・フィールド周辺
【集合場所:レッズランドハウス2F】

開校日

2009年4月8日(水)~9月30日(水) ※8月を除く
毎週水曜/土曜 10:00~11:40
毎月第3日曜 9:30~12:00

※雨天決行です。(インドアでトレーニングを行いません)
※8月は夏場の暑さを考慮して開催しません。また6・7・9月は開始時間を早めて9:00~行いません。

スケジュール・クラス

| 曜日 | 時間 | クラス | 定員 |
|--------|------------------------------------|---------|-----|
| 毎週水曜 | 10:00~11:40 (6・7・9月は9:00~10:40) | ①エンジョイ | 25名 |
| | | ②トレーニング | |
| 毎週土曜 | 10:00~11:40 (6・7・9月は9:00~10:40) | ①エンジョイ | 25名 |
| | | ②トレーニング | |
| 毎月第3日曜 | 9:30~12:00 (6・7・9月は9:00~11:30) | ③マラソン | 25名 |

- ①エンジョイクラス【毎週水曜/土曜】
健康のために体を動かしたい、走ることを楽しみたい人向けのクラスです
- ②トレーニングクラス【毎週水曜/土曜】
走るだけでなく、レベルアップ・体力アップのための各種トレーニングも取り入れます
- ③マラソークラス【毎月第3日曜のみ】
ハーフまたはフルマラソン完走を目指す人向けに長時間・長距離を走るクラスです

料金(傷害保険料含む)

※回数券の有効期限は購入日から6ヶ月となります
※紛失や未使用分の払い戻しはできません

| 料金 | 種別 | スポット | 回数券 (10回分) |
|---------------|------|-------|---------------------|
| | | 1回 | |
| 一般 (中学生以上) | 会員 | 600 | 5,400 (¥600お得) |
| | ビジター | 1,000 | 9,000 (¥1,000お得) |
| 小学生(※) | 会員 | 500 | 4,500 (¥500お得) |
| | ビジター | 800 | 7,200 (¥800お得) |

※小学生は親子での参加に限らせていただきます

申し込み方法

事前に電話またはレッズランドハウスの窓口でお申し込みください。参加費は当日窓口でお支払いいただきます。

※予約は翌月分まで可能です。
※予約や当日の参加をキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

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



注意事項

- 当日は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き)などを持参のうえご来場ください。
- スクール参加者はレッズランドハウス内にあるロッカールーム・シャワーを利用できます。
- 受付はスクール開始時間の30分前からフロント窓口で行いません。
- フィールド内の水道は飲用に適しませんので飲み物は持参してください。
- 体調がすぐれない、途中で気分が悪くなった場合は、決して無理をせず、近くのコーチ・スタッフにお知らせください。
- 土日祝日は北浦和駅~南与野~レッズランド間の無料シャトルバスを運行しています。
- 雨天時はクラブハウス2Fでトレーニングを行いません。
- マラソンコースの雨天時トレーニングは100分を目安に行いません。



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

048-840-1541(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/>