

ウォーキングで心も体も健康に!快適に!

# レッズランド ウォーキングプロジェクト

2009年4月9日(木)~7月2日(木) 毎週木曜日

①エクササイズ・ウォーク 10:00~12:00

②ライフスタイル・ウォーク 13:30~15:30

「ただ歩くこと」と「ウォーキング」は違います。

ここで学ぶウォーキングの知識と歩き方を実践すれば、3カ月後にはきっと変化が現れます。

「太らなくなった」「風邪をひかなくなった」「階段の昇り降りが楽になった」「リフレッシュできる」...等々。

それだけではありません。

このプロジェクトで「ウォーキングの気持ち良さ」や「仲間をつかって歩くことの楽しさ」を感じてください。

3カ月続けて、健康で快適な心と体を目指しましょう!

毎回1本  
ミネラルウォーター(500ml)  
が付いています!

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) 協力/NPO法人埼玉県ウォーキング協会

## 会場

レッズランド  
ランドハウス2F&フィールド周辺

## 開校日

2009年4月9日(木)~7月2日(木) 全12回

毎週木曜日(※5月7日を除く)

①10:00~12:00 エクササイズ・ウォーク

②13:30~15:30 ライフスタイル・ウォーク

スケジュール・クラス・内容 ※内容は変更になる場合があります。

### 【①エクササイズ・ウォーク】

運動としてウォーキングを楽しみたい人向けのクラスです

### 【②ライフスタイル・ウォーク】

日常生活にウォーキングを取り入れたい人向けのクラスです

内容	日付	時間	コース	定員
基本編 (4回)	4/9, 16, 23, 30	10:00~12:00	①エクササイズ	各30名
		13:30~15:30	②ライフスタイル	
実技編 (4回)	5/14, 21, 28 6/4	10:00~12:00	①エクササイズ	各30名
		13:30~15:30	②ライフスタイル	
応用編 (4回)	6/11, 18 6/25, 7/2	9:00~12:00	合同で行ないます	60名
		9:00~15:00		

### <ウォーキング基本編>

講義を中心に服装から準備運動の仕方、靴ヒモの結び方など基本を学びます。

### <ウォーキング実技編>

歩行を中心とした内容です。歩き方、ストレッチなどを身に付けます。

### <ウォーキング応用編>

実際に学んだことを実践します。レッズランドや秋ヶ瀬周辺でウォーキングを楽しみます。

## 料金(傷害保険料含む)

料金	種別	一括払い(12回分)	スポット(1回ごと)
一般 (18歳以上)	会員	6,000 (2回分お得!)	600
	ビジター	10,000 (2回分お得!)	1,000

※料金にはミネラルウォーター(500ml)と傷害保険料が含まれます。

※一括払いの場合、途中でのキャンセルや払い戻し等には対応できません。

※スポットでの参加は、クラスに空きがある場合のみ可能です。

## 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けます。

※一括払いの方は、初回に全額お支払いいただけます。(次回以降の予約は不要です)

※スポットの方は、空きがある場合に限り最終回まで予約可能です。

※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。



## 講師 奥野 清歩(おくの せいほ)

(プロフィール)

1949年 埼玉県嵐山町生まれ

社団法人 日本ウォーキング協会・専門講師。

ウォーキングインストラクター。

全国各地でウォーキング教室のインストラクターとして活躍中。

(講師より)

「運動不足は歩き不足。クルマに依存した生活は寿命を確実に縮めますよ!

さあ、自然の大自然の中で「快適ウォーキング」を始めましょう!」

## 注意事項

- 当日はウォーキングができる服装・着替え・タオル・飲み物・帽子などを持参のうえご来場ください。
- ウォーキング時は両手が自由になるようなデイバッグやウエストバッグでご参加ください。
- プロジェクト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。
- 受付は開始時間の30分前からフロント窓口で行ないます。
- 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、近くのスタッフにお知らせください。
- 雨天でも開催します。雨具は傘ではなくポンチョやレインウェアなどをご用意ください。



## 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

048-840-1541(9:00~18:00・月曜休)

〒338-0825

埼玉県さいたま市桜区下大久保17771

http://www.redsland.jp/