



レッズランド市民ランナー 応援プロジェクト



Supported by **ザバス**

レッズランドランニングスクールコーチ陣が講義+実技で3時間の指導を行う

「レッズランド市民ランナー応援プロジェクト」を開催します。

講義で1時間学び、外に出て2時間のトレーニングを行う、計3時間のメニューです。

全3回のなかから、好きなメニューを選んでご参加ください。

2回目以降は参加費が500円引きになるので続けての参加がオトクです！

各回ごとにVAAM顆粒、ザバスプロテインなどのサンプルを1点ずつ提供します！

基礎からしっかり学べ、ビギナーの方の参加も大歓迎です。

知識と体力を付け、大会での自己ベストの更新や上位入賞を目指しましょう！

☆開催日：2016年10月2日（日）、10月23日（日）、11月6日（日）

☆場所：レッズランド（さいたま市桜区下大久保1771）

☆対象：18歳以上の方

☆参加費：会員／2,000円 ビジター／2,500円（1回）

※2回目以降は500円引き

☆定員：各回30名

☆申し込み：レッズランド窓口または電話（048-840-1541）

Day1

10/2（日）

9:00～10:00講義 10:00～12:00実技

テーマ:レースに臨むまで
～練習メニューの組み立て方～

Day1

講師:尾池望

おいけ・のぞみ
レッズランドランニングスクール
ヘッドコーチ

経歴
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
04年横浜国際女子駅伝出場
08年さいたまシティマラソン優勝
12年さいたまシティマラソン優勝
14年さいたまシティマラソン優勝
15年さいたまシティマラソン優勝



Day2

10/23（日）

9:00～10:00講義 10:00～12:00実技

テーマ:栄養とケア
～身体づくり方～

Day2

講師:山本修

やまもと・おさむ
レッズランドランニングスクール
コーチ
・NESTA-PFT
(全米エクササイズ&スポーツ
レーナー協会認定パーソナル
フィットネストレーナー)
・ジョギングインストラクター
・TRXサスペンショントレーニング
course修了
・フレックスクッション・ストレッチ&
コンディショニング講習修了
・日本ストレッチング協会認定ス
トレッチングトレーナーパートナー



Day3

11/6（日）

9:00～11:00実技 11:00～12:00総括

テーマ:マラソンに向けてのセルフケア
～けがの予防・強化～

※内容は変更になる場合もあります

商品協力:(株)明治

申し込み
問い合わせ



RedsLand

〒338-0825 埼玉県さいたま市桜区下大久保1771
TEL: 048-840-1541 【営業時間】 9:00～18:00 (月曜定休)