

本年度新開講

NPO 法人ベアリスランニングクラブ

## ウォーキング特別練習会のご案内

**開催日時** 2023年6月10日(土), 7月8日(土), 8月5日(土), 9月2日(土) 15:30~17:30  
2023年10月7日(土), 2024年1月6日(土), 2月3日(土), 3月2日(土)  
14:30~16:30

**会場** 立正大学熊谷キャンパス 陸上競技場

**おもな練習内容**

- ◆ロコモ予防のための総合的な体力づくり
- ◆スムーズに歩くためのウォーキングフォームづくり
- ◆キャンパス内でのエクササイズウォーク

**指導者** 小林 均 (NPO 法人ベアリスランニングクラブ事務局長・立正大学非常勤講師・ランニング学会認定指導員)

**参加費** 200円/回(会員は無料)  
当日会場にてお支払いください(主催者による保険加入はありません)

**その他**

- ◇雨天時には大学内の屋根のある場所でおこないます
- ◇事前申込み不要 どの開催日からでも参加できます 直接会場におこしください
- ◇開催当日はランニング練習会も開催しています。そちらへの参加も可能です



**問合せ先** NPO 法人ベアリスランニングクラブ事務局

<http://bearris.org/>  
bearris2013@gmail.com  
〒360-0194  
埼玉県熊谷市万吉1700  
『立正大学 熊谷キャンパス』を  
拠点として活動。



080-8874-4874  
(事務局長携帯)