

ウォーク&ジョグ基本講座

# わくわくウォーク&ジョグ

# 伸ばせ！健康寿命！

1日のみの参加もOKです

2025年 6/1(日) 6/8(日)

9:00～11:45

(途中休憩を含む)

受付 8:30～8:50



## 会場

## 立正大学熊谷キャンパス陸上競技場

集合・受付はゲートプラザ1F / 駐車場は学生駐車場を使用できます

### 持ち物

・運動できる服装、シューズ    ・タオル    ・飲料水

### 講座内容

・ウォーキングのみのコース    ・ジョギングのみのコース  
・ウォーキング+ジョギングの混合コース ※多様なニーズに対応します

### 参格資格

18歳以上の方ならだれでも

### 参加費

1回 500円(保険料・資料代を含む) 当日受付にてお支払いください

### 申込方法

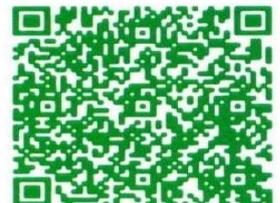
① 氏名    ② 年齢    ③住所    ④ 希望コース  
⑤ 連絡先(電話番号かメールアドレス)を記入し、次のいずれかの方法で

◇email: [bearris2013@gmail.com](mailto:bearris2013@gmail.com)

◇はがき 〒366-0012 深谷市江原 870

NPO 法人ベアリスランニングクラブ    小林 均 宛て

申込締切り 5月24日(土)



主催 NPO 法人ベアリスランニングクラブ

問合せ先 [bearris2013@gmail.com](mailto:bearris2013@gmail.com) または 080-8874-4874(事務局 小林)

クラブ HP はこちら