

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認、ノルディック・ウォークエクササイズ養成講座がスタートします！

本年度より日本新体操界のレジェンド川本ゆかり先生を専門技術委員長にお迎えし新たにスタートをきったノルディック・ウォークエクササイズ・ポールを活用したラジオ体操を全国で開催されるノルディック・ウォーク大会の準備体操として広げて参りましょう！①連盟統一ウォーミングアップ(フェスタ、講習会等で簡単に誰でもできるウォーミングアップ) ②ノルディックエクササイズ(ノルディックウォークに必要な脚力、体幹を鍛え2本のポールならではのエクササイズ) ③チェアノルディックエクササイズ(高齢者、低体力者に対応する椅子を利用したチェアエクササイズ)としての新たな指導者資格取得になります。今後はフェスタ等で準備運動(ストレッチ等)を取入れていただき、指導員のスキルアップに役立ていただければ幸いです。

3月18日(日) 東京会場

住所 新宿NPO協働推進センター  
東京都新宿区高田馬場  
4-36-12

アクセス

JR山手線・西部新宿線・東京メトロ東西線  
「高田馬場駅」下車 徒歩15分

時間 10:00 ~ 16:30



- 10:00-12:00 ノルディックエクササイズ習得
- 12:00-13:00 昼食
- 13:00-13:45 JNWL統一ウォーミングアップ習得
- 14:00-15:00 チェアノルディックエクササイズ習得
- 15:10-16:00 まとめ、実技練習
- 16:30 修了



## 受講資格・受講費用

- 全日本ノルディック・ウォーク連盟の指導員である事。
- 受講費 ¥45,000-(税込)  
(認定書・簡単ストレッチDVD・  
ネームプレート・講習費含む)



申込書 FAX:06-6910-8620

指導員 No.	WLM ・ SNW ・ NW	受講会場	月	日	大阪 ・ 東京
ローマ字					
指導員名					
住所	〒				
TEL		FAX			
生年月日	昭和	年	月	日	満
	大正	平成			

〒540-0008 大阪市中央区大手前1-7-31 OMM地下1階C-E室 TEL:06-6910-8558

振込先:口座名義 一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟

みずほ銀行 梅田支店(460) 普通口座 No.1272054

※誠にお手数ですが、上記指定口座にお振込いただいた上で、振込明細書をコピーし、申込用紙に添付の上、お申し込みいただきますようお願い申し上げます。