

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！

全日本ノルディック・ウォーク連盟では新たに歩き始める前のウォーミングアップとして仮称「ポールを活用したラジオ体操」を全国各地で開催されるJNWLジャパンノルディックプレミアリーグの大会を中心に必須の準備体操と位置づけ普及・啓発してまいります。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)のノウハウを身に付けていただければ新たな資格取得者として認定させていただきます。資格取得後は誰もが楽しめる新たな健康増進運動の一つとして準備運動(ストレッチ等)に入らせていただき2本のポールを使った新たな運動を広くご紹介いただきノルディック・ウォークの更なる普及・啓発に役立ていただければ幸いです。

## 2020年度 スケジュール

10月25日(日) 大阪会場

申込み締日 19日 ただし会場の都合上定員になりしだい終了とさせていただきます。

大阪会場 エルおおさか 604 会議室  
大阪市中央区北浜東3-14

12月13日(日) 東京会場

(12月は予定しておりましたが中止とさせていただきます)

コロナの影響を受け、本年度は予定通り開催出来ず申し訳ございません。12月東京会場は都合により中止とさせていただきます。講師の先生と調整をかけますが10月25日(日)が本年度最終となる可能性があります。ご了承をお願いいたします。



### 大阪・東京会場

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	10月	25日	大阪
ローマ字					
指導員名					
住所					
TEL	FAX				
生年月日	昭和 平成	年	月	日	満

〒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。