

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)に取入れていただき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・啓発に役立っていただければ幸いです。

## 2018年度 後期スケジュール

12月 2日 (日) 大阪会場

12月 16日 (日) 東京会場

大阪会場は天満橋近辺で開催します

東京会場は新宿近辺で開催します

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有る事。
- 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 ・ NWS ・ 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。