

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POLEを使った体操を取入れ、雨の日の室内でのノルディック・歩き始める前のウォーミングアップとして、普及・啓発してまいります。①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)②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)③ウォーミングアップ(講習会等で簡単に誰でもできるウォーミングアップ)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・啓発に役立ていただければ幸いです。

2023年度 開催日

両会場とも10:00~16:30

3月5日(日) 大阪会場 ※大阪会場は本部周辺にて予定

8月6日(日) 東京会場 ※東京会場は新宿周辺にて予定

講義内容

- ・ ノルディックエクササイズ習得
- ・ チェアノルディックエクササイズ習得
- ・ ウォーミングアップ習得
- ・ まとめ、実技練習

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)



教本・認定書・ネームプレート・講習費含む



申込書 FAX : 06-6910-8620

指導員 No.			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	
	平成					

※ コロナウィルス感染拡大・開催人員に満たない場合は開催が出来ない場合がございますのでご了承をお願いします。参加希望の指導員様は会場等の都合等ありますので早めの申込みをお願いいたします。尚、ご入金は開催決定後をお願いいたします。

振込先 (一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟

みずほ銀行 梅田支店 普通口座 No.1272054

(一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟 事務局

大阪市中央区大手前1-7-31 OMM地下1階C-E室

TEL.06-6910-8558

