

# JNWL 『ノルディックウォーク・エクササイズ』 養成講座

生涯を通して人生を楽しむために、しっかりしたウォーキングができる能力は欠かせません。そのためには2本のポールを使ってのウォーキング（ノルディック・ウォーク）に加えて2本のポールを使っての各種エクササイズが有効です。全日本ノルディック・ウォーク連盟ではポールを使ったエクササイズの養成講座を開催しています。また、エクササイズ養成講座の内容を一部バージョンアップし更に歩くためのエクササイズとしています。 ①チェア

ノルディックエクササイズ（座位バージョン）：低負荷～中負荷：高齢者・低体力者

②ノルディックエクササイズ（立位バージョン）中負荷～高負荷：体力増進、筋トレ等

③ウォーミングアップ体操

開催日：2024年10月5日（土）

時間：10:00～16:30

会場：大阪市中央区（本部周辺）

受講費：¥45,000-（税込）



## エクササイズ 受講セット内容

認定書・ネームプレート・講習費含む

会場は受講人数によって替わって来ますますので決まりホームページ

「お知らせ欄」にて案内します。東京会場は新宿近辺の予定です。受講希望の指導員様は、本部事務局にお問合せ下さい。

## 申込書 FAX：06-6910-8620

指導員 No.	WLM ・ SNW ・ NW							—	—
ローマ字									
指導員名									
住所	〒								
T E L					F A X				
生年月日	昭和			年		月		日	満
	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。