

# 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：** 10月 29日（日）  
**時間：** 10:00～16:30  
**会場：** 東京都新宿区NPO法人協働推進センター  
 1F多目ホール  
 新宿区高田馬場4-36-12

**受講費：** ￥45,000-(税込)

**持ち物：** 筆記具・指導員ベスト・ンディフェンシブポール（動ける服装で）

受講セット内容：認定書・IDカード・講習代含む



**FAX : 06-6910-8620**

ローマ字		指導員No.	
氏名			
住所	〒		
電話		F A X	
生年月日	年	月	日 満

振込口座	
口座名	(一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟
銀行名	みずほ銀行 梅田支店
口座番号	普通 No.1272054

(一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟  
 〒540-0008  
 大阪市中央区大手前1-7-31OMM地下1階C-E室  
 06-6910-8558