

Let's begin Nordic walking!

# ノルディックウォーキングをはじめませんか？

呼吸を学び、呼吸という考え方をノルディックウォーキングに活かす  
呼吸セミナーとのコラボ企画！初心者講習会を開催いたします！

## ノルディックウォーキングの三大要素

理想の姿勢 正しいポールテクニク

正しいウォーキングテクニク

これらを INWA 10 ステッププログラム® に沿って  
INWA JNFA 公認インストラクターが指導いたします  
ノルディックウォーキングと呼吸力を有効にご活用ください！

INWAとは..国際ノルディックウォーキング連盟 JNFAとは..NPO法人日本ノルディックフィットネス協会のことです。

今回「ノルディックウォーキング初心者講習会」  
と「呼吸」セミナーをセットで  
3,000円プランをご用意しました！

## 呼吸セミナーとのコラボ企画！

ノルディックウォーキング  
初心者講習会 + 呼吸セミナー + レンタルポール  
+ 保険加入代金

9/15(日)又は10/6(日)

全部  
合わせて **3,000円**

今回のみのとてもお得なプランです！

お申込みは 8/20(火)～10/1(火)迄

## ～初心者事前講習会開催日～

2019  
**9/15 (日)**  
10:00～12:00

8/20(火)より  
受付を開始します！

2019  
**10/6 (日)**  
10:00～12:00

- ◆受付は am9:45 より行います
- ◆集合・解散場所 JR 大阪城公園 階段下の広場
- ◆募集定員 いずれも 10 名様
- ◆初心者講習受講費 500 円  
(当日、受付時にお支払いください)
- ◆雨天中止
- ◆【持ち物】
- ・マイポールをお持ちの方はノルディックポール
- ・運動できるウェアでお越しください (ジーンズ NG)  
帽子、サングラス
- ・かばんは両手にポールを持ちますのでリュックがおすすめです
- ・水分補給できるのも

- ・本セミナーにご参加をご希望の方はメールにてお申込みください
- ・お申し込み時に必要な内容 (以下項目) を本文にご入力のうえ  
送信してください [info@marco-nw.org](mailto:info@marco-nw.org)
- ・数日中に必ず確認メールをご返信いたします  
※[info@marco-nw.org](mailto:info@marco-nw.org) からのメールを受信できるよう、設定願います

メール件名：NW 初心者講習会・呼吸セミナー申し込み

\*\*\*\*\*

- ◆お名前：
- ◆ふりがな：
- ◆生年月日：
- ◆ご住所：
- ◆ご電話 (携帯可) 番号：
- ◆Eメールアドレス：
- ◆ノルディックウォーキング経験 [ なし / あり ]
- ◆初心者講習会 [ 9月15日(日)  
[10月6日(日)] に参加希望
- ◆呼吸セミナーを受講 [ する / しない ]
- ◆ポールレンタル [ 要 / 不要 ]
- ◆その他コメント：  
(※領収書を希望される方は、宛名含め記載ください)

### ◆受講募集期間

(メール受信の先着順とさせていただきます)

☑3～5日を経過しても受講確認返信メール  
が届かない場合 [info@marco-nw.org](mailto:info@marco-nw.org) から  
のメールは受信可能になっていますか？  
迷惑メールフォルダに入っている可能性  
はありませんか？  
今一度受信トレイをご確認をお願いします  
アドレス間違いなどの可能性がございます  
チームまるこ HP お問い合わせフォーム  
よりお問い合わせ下さい

※当方が知り得た個人情報の保持については  
細心の注意をもって管理するとともに ノルデ  
ィックウォーキングイベント以外の目的で  
事前の承諾なく第三者に対して直接、間接を問  
わず漏洩しないものと致します。

(注) お申し込み時にすでに呼吸セミナーが満席の場合はご了承ください

チームまるこNW

検索

お問合せ

チームまるこNW事務局  
E-mail : [info@marco-nw.org](mailto:info@marco-nw.org)



■主催：チームまるこノルディックウォーキング ■協力：ピュアウイング  
■後援：一般社団法人 関西ノルディックウォーキング協会 (KNWA)

