

# 「呼吸」セミナーを開催します！

## ノルディックウォーカーの皆さんへ

「呼吸」という考え方を  
ノルディックウォーキングに！あらゆるスポーツに！  
もちろん普段の生活にもお役立ててください！

募集定員

60名

(メール受付 先着順)

募集対象者  
「呼吸」  
をしている  
すべての方

8/20(火)より  
受付を開始します！

令和元年  
**10/20** 14:00 ~ 16:00 (机上講習 + 呼吸実技講習)  
大阪市立 東淀川区民会館 4階 会議室 1  
大阪市東淀川区東淡路 1-4-53 (阪急 淡路駅より徒歩 12分)  
受付 当日: 13:20 ~ 4階 会議室 1にお越しください



東淀川区民会館アクセス

受講料

早期お申込み 8/20 ~ 9/1迄 2,500円 (税込)  
一般お申込み 9/2 ~ 10/7迄 2,800円 (税込)

※受付時に受講費をお支払ください (現金払いのみ)  
※領収書が必要な場合は、メールお申込み時にお知らせください



確実です！  
QRコードを  
ご活用ください

【ノルディックウォーキング初心者講習をご希望の方は裏面をご確認ください】

◆受講申し込み方法 **お申込みは8/20(火)よりスタート!**

- ・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
- ・団体で1メールでのお申し込み時には、メール本文に各個人さまの情報をすべてご入力ください
- ・募集定員60名に達した場合には、団体の方全てをお受けできない場合がございますご理解のほどよろしくお願ひします。
- ・数日中に必ず確認メールをご返信いたします

info@marco-nw.org

※info@marco-nw.orgからのメールを受信できるよう設定願ひます

メール件名: 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:
  - ◆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)
- ◆保険の加入はございません
- ◆雨天開催 (自然災害などの場合は中止といたします)
- ◆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がありますありませんか? 今一度受信トレイの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

~募集の締め切り~

お申込み期間締め切り日より早く募集定員に達した場合はチームまるこNWホームページ・FBページ・KNWAホームページにて、その旨をお知らせいたします

- ◆キャンセルポリシー 10月13日(日)以降の受講者ご都合によるお申込みキャンセルは受講料全額をご請求させていただきますこととなります

- ◆セミナー受講に関する注意事項
  - ・会場内での撮影・録音・録画は固くお断りいたします
  - ・セミナー終了後はアンケートにご協力をお願いいたします
  - ・主催者による記録・広報等のため写真撮影・録画・録音・オンライン配信等を行う場合がございます

※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。

## セミナーでわかること

INWA10ステッププログラム®における  
ノルディックウォーキングの3大要素である

理想の姿勢

正しいウォーキングテクニック

正しいポールテクニック

「呼吸」という考え方があれば

この3つの要素がわかりやすく実感できます!

スーパーアスリートも  
実践している  
呼吸を学ぶ  
絶好の機会です!

呼吸が変われば姿勢が変わる  
姿勢が変われば  
ノルディックウォーキングが変わる!

~講師紹介~

フロリダ大学大学院  
<応用運動生理学修士号取得>  
元MLBリハビリダイアモンドバックス  
マイナーリーグアスレティックトレーナー  
現在、BP&CO.代表  
大阪大学大学院医学系研究科  
スポーツ医学教室 特任研究員



講師:大貫 崇 先生

<著書>  
『勝者の呼吸法』  
(ワニブックスPLUS新書)  
『「呼吸力」こそが  
人生最大の武器である』  
(大和書房)



- ◆【持ち物】
- 筆記用具 (クリップファイル (バインダー) 的なものがあると便利です)
  - ・呼吸実技があります。運動できるウェアでお越しください。(更衣室はありません)
- バスタオル (ヨガマット)・水分補給できるもの
- ※ノルディックポールは不要です

お問合せ

チームまるこNW事務局 E-mail: 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)

