

# JNFA 主催 ブラッシュアップスクール 2018 「NW ハーフマラソンへの道」 4 単位付与講習会

## 募集要項

### 東京代々木会場

- 日時：2018年3月17日(土) 9:00～12:00 (受付9:00～)
- 会場：国立オリンピック記念青年総合センター センター棟 404
- 対象：JNFA 会員ならどなたでも。
- 定員：40名 (最低催行人数20名)
- 受講料：5,400円 (税込)
- お申込み締切日：2018年3月7日(水)

### 名古屋会場

- 日時：2018年3月21日(祝・水) 9:00～12:00 (受付9:00～)
- 会場：庄内緑地公園グリーンプラザ (管理棟 2F)
- 対象：JNFA 会員ならどなたでも。
- 定員：40名 (最低催行人数20名)
- 受講料：5,400円 (税込)
- お申込み締切日：2018年3月7日(水)

- \*持ち物と服装：受講票・筆記用具・ポール・飲み物
- \*単位付与：AL以上の受講者は更新単位が4単位取得できます

## お申込方法

JNFA ホームページのオンライン申込み、または下記の7項目をご記入の上、メールかこの用紙のFAXにてお申込みください。

- ①希望受講会場 ②氏名(ふりがな) ③性別
- ④JNFA 会員番号・NW 資格 ⑤住所 ⑥電話・FAX 番号
- ⑦メールアドレス

## 参加料のお振込みについて

- \*お申込み後1週間以内に参加料を下記にお振込ください。
- \*振込手数料はご負担願います。

- ゆうちょ銀行からのお振込は  
・記号：18150 ・番号：8230861

- その他の金融機関からのお振込は  
・店名：八一八(ハチイチハチ)・店番：818  
・預金項目：普通預金・口座番号：0823086  
・口座名義：トクヒ)ニホンノルディックフィットネスキョウカイ

## 当日のスケジュール

- 9:00 受付
- 9:10～9:50(40分) 講義「NW ハーフマラソンの分析、必要とされる体力とは」
- 9:50～10:10(20分) 講義「NW ハーフマラソンのシュミレーション 時間・コースの起伏・エイド」
- 休憩(10分)
- 10:20～11:10(50分) 実技「持久力・筋力・筋持久力トレーニング実践」
- 11:10～12:00(50分) 実技「NWのペースと運動強度」

## お申込み・お問合せ

NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA)  
〒981-0962 仙台市青葉区水の森3丁目24番1号  
仙台フィンランド健康福祉センター事業創成国際館 2F

Tel : 022-277-8477  
Fax : 022-341-1435  
Email : office@jnfa.jp



参加希望日 <small>○で囲んでください</small>	3/17 (土) 東京会場 ・ 3/21 (祝・水) 名古屋会場		
ふりがな			会員番号 NW資格 <small>○をつけてください</small>
氏名	男・女 <small>○で囲んでください</small>		なし・AL・BI・AI
住所	〒		
生年月日	(西暦)	年	月 日 ( 歳)
電話 <small>携帯または固定電話</small>			
FAX番号			
E-mail			

FAX