

秋田県スポーツ科学研修会
(スポーツリカバリー)

パフォーマンスUPに
つながる睡眠のコツ

～攻めの睡眠と守りの睡眠～

11月8日(土) 10:00～12:00 参加無料

会場：秋田県スポーツ科学センター

講師：ヒラノマリ 氏【スリープトレーナー】

「ホンマでっか!?TV」などメディア多数出演!
プロ野球・東京ヤクルトスワローズなどアスリート
を指導するスリープトレーナーによる最新の
スポーツパフォーマンスUPのための睡眠術を
解説します。

対象
選手・保護者・指導者

申込はこちらから→

申込〆切 10月28日(火)



◆主催 秋田県

◆お問い合わせ 秋田県スポーツ科学センター

tel 018-864-7911