

『質×量×タイミング』の 黄金トライアングル

～ライバルが『現状維持』
に甘んじる冬こそ、
『圧倒的リード』
を奪うチャンス～

開催日 令和8年11月7日(土)

内容 義
講 師 「筋トレ効果UP、パフォーマンスUPのための睡眠のコツ」
ヒラノマリ 氏 (スリープトレーナー)
(日本で唯一のアスリート専門の睡眠パーソナルトレーナー)

対象 対 象 スポーツに携わる選手及び保護者、指導者
会場 秋田県スポーツ科学センター(秋田市八橋運動公園1-5)

日程 9:30 10:00 12:00
(受付) (講義)

参加料 無 料

主催 秋田県
後援 秋田県教育委員会

問い合わせ先 秋田県スポーツ科学センター
TEL018-864-7911

申込
期限



申込 期限
方法

令和8年11月1日(日)

二次元コードを読み取り、申込
フォームからお申し込みください。
※秋田県スポーツ科学センターホームページ
からも申込可能です。