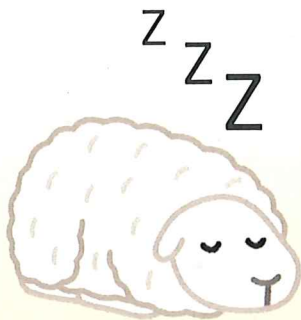


コンディションを整える 睡眠

要予約

10月29日(土)
14:30~15:30



明日も全力で競技に打ち込むために
睡眠の大切さを知ろう！
より効率よく眠るために行うべきこととは？
競技成績を上げるために必要な睡眠の知識を得よう！

- 【場 所】 いしかわ総合スポーツセンター 2階会議室
【対 象】 中学生・高校生の部活動・チームに所属している選手
または、指導者・保護者も参加可
- 【定 員】 30名
【参加費】 500円(税込)
【申し込み】 トレーニングルーム受付 または お電話で申し込みください。
TEL 076-268-2420
※ ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
※ 当日はマスクの着用をお願いいたします。

ISCジュニアアスリートセミナーとは？

石川県のスポーツに励む選手のみならず、栄養・睡眠・トレーニングなどのさまざまな情報を発信するセミナーです。
年6回開催。

北陸体力科学研究所
上級睡眠健康指導士
中井 詔子



いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や
イベント情報
配信中！



メルマガ



Facebook



Instagram