



熟睡できるカラダ環境の整え方



2023年6月21日(水)

12:30~12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに
回答すると“健康マイレージ”
100ポイント付与!



▼申込URL▼

<https://onl.sc/fQ8Ug5h>

▼スマホから申込はこちら▼



夜は朝のはじまり。睡眠はからだや脳を休め、疲れを癒し、翌日に備えるために大切な時間です。就寝前のちょっとした心得や、寝る時の呼吸法など、熟睡できるコツを学びます。

講師紹介

健康運動指導士 神谷秀行

東急スポーツオアシスにて運動指導、店舗責任者を経てパーソナルトレーナーの育成、高齢者向けプログラム等の開発に携わる。健康セミナーの企画・運営・講師を務める。また、地域の健康づくり活動に参画。スポーツや健康教室での運動指導、健康セミナーの講師を務める。中級障がい者スポーツ指導員。

TOKYU SPORTS
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】
(株)東急スポーツオアシス

TEL : 03-6427-0309 / 担当 : 中原

MAIL : tso-cp-customer@sportsoasis.jp

【主催】
住友商事健康保険組合