

# 睡眠の質を高める生活リズム



運動系

睡眠のサイクルを理解。  
睡眠を阻害要因を避け、  
睡眠を促す要因を実践して、快適な睡眠を。

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!



2024年

**9/18** (水) 12:30~12:45

参加無料

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたっては  
アカウントの作成を  
お願いいたします



URL: <https://x.gd/hNNUz>

## 講師紹介

セミナー講師：神谷 秀行 かみや ひでゆき

健康運動指導士・介護予防運動指導員・  
中級障がい者スポーツ指導員等の資格を保持。  
株式会社東急スポーツオアシス（現：株式会社スポーツオアシス）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、  
健康セミナープログラム等の開発に携わる。



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社スポーツオアシス

担当：健康ソリューション部  
mail: [business-solution@sportsoasis.jp](mailto:business-solution@sportsoasis.jp)

主催：住友商事健康保険組合

# アカウント作成方法

株式会社スポーツオアシスへようこそ！



名前\*

メールアドレス

パスワード

利用規約・プライバシーポリシーに同意

アカウントを作成する

- ① 登録ページにアクセスする
- ② 名前、メールアドレス、パスワード(6文字以上)を設定する
- ③ 利用規約、プライバシーポリシーをご確認の上で横のチェックボックスにチェックをする
- ④ 「アカウントを作成する」をクリックする  
以上でアカウント作成完了です。

ご登録いただいたメールアドレスに、ご登録完了メールが届きます。  
セミナー受講の際は、ログインして、ご受講のほどお願いいたします。

# ログイン方法

株式会社スポーツオアシスへようこそ！



メールアドレス

パスワード

ログイン

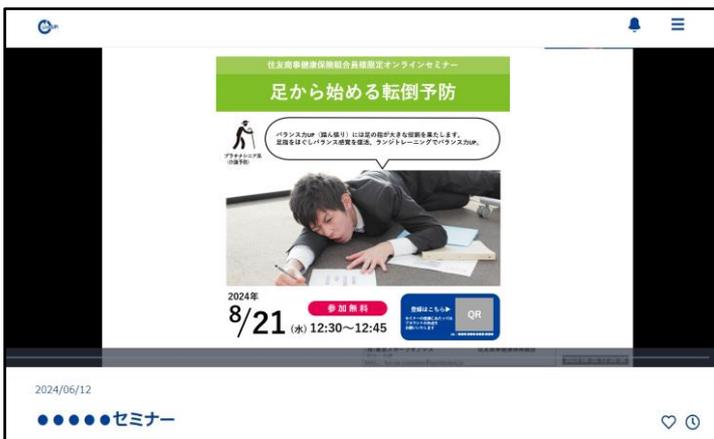
※パスワードをお忘れになった場合

- ① ログインページにアクセス
- ② 登録済みのメールアドレスとパスワードを入力
- ③ ログインをクリック

※パスワードをお忘れになった場合は  
こちらをクリックして頂き、  
パスワードの再設定をお願いいたします。

案内メールURLからログイン

直接、視聴ページが開きます



通常のログイン

TOPページが開きますので対象のセミナーをクリックしてください

