

# Sany TOMI 会員募集

Sany TOMI では随時会員を募集しております。  
こちらのプログラムをご覧いただき入会方法の通りお申込みください。  
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。  
沢山の皆さまのご参加お待ちしております。

## ■ プログラム ★各プログラムの詳しい内容はホームページをご覧ください。

月会費制プログラム						
プログラム名	クラス	開催日	定員	会場	月会費	
運動スクール	キンダー (年中～年長)	火曜日 金曜日	16:15-17:00	12名	Sany TOMI クラブハウス	月4回 5,500円
	キッズ (小学1年～3年生)		17:10-18:10	16名		
	ジュニア (小学4年～6年生)		18:20-19:20	20名		
ダンススクール						
Girls HIPHOP	キッズ (小学1年～4年生)	火曜日	17:30-18:30	20名	東御市文化会館 リハーサル室	
	ジュニア (小学5年～中学生)		18:45-19:45	20名		
HIPHOP	キッズ (小学1年～3年生)	水曜日	17:00-18:00	20名	Sany TOMI クラブハウス	
	ジュニア (小学4年～6年生)		18:15-19:15	20名		
	大人 (中学生～)		19:30-20:30	20名		

参加費制プログラム						
プログラム名	クラス	開催日	定員	会場	参加費	
運動スクール	キンダー (年中～年長)	第2・4 土曜日	10:00-10:45	12名	Sany TOMI クラブハウス	1,650円/回
スラックライン	小学生～大 <sup>※1</sup> 人	第2・4 土曜日	14:30-16:00	20名	東御市 ふれあい体育館 他	1,100円/回 <sup>※1</sup>
ダンススクール HIPHOP	大人 (中学生～)	水曜日	19:30-20:30	20名	Sany TOMI クラブハウス	1,650円/回

※1 小学生まで親子で1,100円、中学生以上はお一人1,100円となります。尚、小学4年生からお一人で参加可能です。その場合はお一人で1,100円となります。

## ■ 費用

会員種別	年会費
未就学児・小中学生	2,000円/名
高校生以上	4,000円/名
家族 (同居家族)	5,000円/家族

★会費とは別にプログラム毎の月会費又は参加費が別途必要となります。  
★家族会員は同居家族5名までが登録いただけます。

指定商品：Tシャツ  
2,750円

### 入会の流れ

Webフォームに必要事項を入力後、Sany TOMI クラブハウスにご来館いただき、お手続きください。



Webフォームに  
必要事項をご入力  
ください。

※WebフォームはQRコードから  
又はSany TOMI ホームページ  
「入会案内」より

クラブハウスへ  
ご来館いただき  
参加・利用案内

をさせていただきます。

入会  
完了

事前体験  
できます  
500円/回

当クラブを応援していただける個人・企業さま向けの「サポート会員」も募集中です！是非、お問い合わせください。

### サポート会員年会費

個人会員 一口 1,000円

企業会員 一口 10,000円

サポート会員については



<https://sanytomi.com/membership/supporter/>

### Sany TOMI サポート企業会員 (令和5年度会員)



コトヒラ工業株式会社 信州うだ農業協同組合東御支所 瀬田木工所  
有限会社三井金属 医療法人緑風会

上田信用金庫とうみ支店 株式会社ヴィラデストワイナリー 株式会社エフエムとうみ  
エポシ山急送株式会社 有限会社御菓子処花岡 株式会社信州東御市振興公社  
一般社団法人信州とうみ観光協会 東御市商工会 東御市建設業協会 成夢建設  
株式会社八十二銀行田中支店 ひかり整骨院 ヒカリ素材工業株式会社  
社会福祉法人みまき福祉会 有限会社山岸自動車 湯の丸観光開発株式会社



☎ 0268-55-3330

✉ info@sanytomi.com

🌐 <https://sanytomi.com/> sanytomi

SNS  
Check!



Instagram



Facebook

# Sany PR mag.

Sany TOMI 広報誌

Vol.  
02

2024.04

Community Club  
Sports & Culture

## Sany Fest.2024 開催



## Sany Fest.2024 を 2024 年 2 月 4 日①に開催!

「Sany Fest.」は、Sany TOMI 主催の発表会イベント。お祭りのようにみんなで楽しく盛り上がりたいという思いで「Sany Fest.」とネーミングしました。Sany TOMI だけでなく近隣で活動されているスタジオやクラブの皆さんにも声がけし沢山のスタジオさんにご参加いただき、当日はなんと！300名を超える来場者があり大いに盛り上がりました！オープニングは Sany TOMI のこども運動スクールの皆さんによる「Oh! すし!!」お寿司屋さん店主「もーりー」(Sany TOMI スタッフ)の寸劇(笑)から始まり、子どもたちの元気いっぱいのリズム体操でボルテージは一気にアップ!!可愛いダンスやかっこいいダンスに加え、こども運動スクールのマット運動演技とバリエーションいっぱいの発表会となりました。

この『Sany Fest.』は毎年恒例イベントとする予定で、2025 年は 2 月 2 日①に開催予定です!

### 【出演チーム】

Sany TOMI  
こども運動スクール  
ダンススクール  
(HIPHOP・Girls HIPHOP)

STUDIO EAST  
SONA Dance Studio  
CBS 上田  
LoveYourselfStudio



(上) Sany TOMI スタッフ & 講師「いらっしゃい!!」ポーズ  
(左) オープニングはこども運動スクールによる「お寿司屋さん」



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けて活動しています。





(上) 運動スクール「リズムトレーニング」  
(左) 運動スクール講師「さやねえ」と「もーりー」

## 運動スクール

運動スクールは、マットを中心に様々な種目で色々な運動が出来るスクールです。運動の基盤づくりを大切に、何か一つが出来ようになるよりも沢山の動きや身体の使い方を体験することで日常の身体活動や今後かかわるかもしれない競技スポーツへも繋がる身体づくりをするスクールです。指導者は日本体育大学体操部出身で Sany TOMI スタッフ「さやねえ」と「もーりー」。参加してくれている皆さんが、ただ身体を動かすだけでなく『運動が好き・楽しい』と思ってもらえるように日々、研究中！！

今年度から「音楽+アジリティトレーニング」を導入し、ウォーミングアップで実施しています。コーディネーション能力にもあるように「リズム」は運動をする上で不可欠な能力。音楽に合わせて動くことは簡単なようで実は難しい…

でも楽しいんです！子どもたちも少し間違えても笑顔で「あー！」と言いながら取り組んでいます。そして、ほぼ毎回実施しているのが「マット運動」。子どもたちに自分の目標を立ててもらい、その目標を達成するために「さやねえ」と「もーりー」がお手伝いしています。決まったものをこちらから提供するのではなく、自分で「何がしたい」と目標を立てることで受け身にならずに前のめりで取り組めるようになります。ちょっと変わり種の体操教室ですが、子どもたち一人一人の成長に寄り添えるように変化をさせながら開催しています！



## 待望の未就学児クラス スタート！

設立当初より「幼児のクラスはないの？」とお問い合わせいただいております。中々ご希望にお応えできていませんでしたが、4月より満を持して年中～年長さん対象の運動スクール『キンダー』クラスをスタートしました！

『キンダー』クラスではコーディネーション能力はもちろんのこと、幼児期に身につけておきたい「36の基本的な動き」を意識し、身体活動をする上で必要な動きをとにかく『楽しく！』実施しています。参加者の子からはスクール終了後、すぐに「早くまたやりたい！」と嬉しい声をいただける程。楽しく沢山の汗をかいて「もっとやりたい！また行きたい！！」と思ってもらえるプログラムを提供中です。参加希望の方は裏面「会員募集」を参照の上、まずはご体験ください。



## スラックライン

スラックライン (Slackline) とは、細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツ。わかりやすく言えば、綱渡りとトランポリンを合わせたようなスポーツです。このスポーツの良いところは子どもから大人まで一緒に楽しめるスポーツということです。「スラックラインの効果とは」というと一番分かりやすいのは”バランス感覚が養われる！”ということ。その他にコーディネーション能力を参考にすると、なんと！全てが当てはまる！！それくらい運動効果の高いスポーツなんです。また、多くの大人の方が興味ある『ダイエット』

スラックラインはバランスを取ろうとする事で必然的に体幹を使うので上手くなろうとすればするほど、体幹トレーニングができるため、ダイエット効果も抜群に高いということが大人にとって嬉しいところです。

親子でも友達とでも大人だけでもご参加いただけるプログラムです。また、参加費制の為、毎回参加が難しいという方も参加のしやすいシステムになっています。ご興味ある方は是非、一度ご体験ください。



講師 HORI  
信州綱業組合所属。『Hori』と呼ばれ、日本各地で行われるスラックラインイベントや大会、交流会などに参加。2014年度 JSFed ランキング 男子 12位



# Sany TOMI Program

## コーディネーション能力

コーディネーション能力とは、子どもの運動能力を高めるため、そしてからだ・こころ・あたまをバランスよく発達させるために欠かせない能力のこと

### リズム能力

リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ

### バランス能力

バランスを正しく保ち、崩れた姿勢を立て直す

### 変換能力

状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える

### 反応能力

合図に素早く反応して、適切に対応する

### 連結能力

タイミングよく身体をスムーズに動かす

### 定位能力

動いている物と自分の位置関係を把握する

### 識別能力

道具やスポーツ用具などを上手に操作する

身体を動かすとき、脳から「身体を動かす指示」が発せられ、自分の身体を動かして操ります。この指示と動きを調節するのがコーディネーションで、主に左記の7つの能力で構成されています。運動をするときには、この7つが複雑に組みあわさり使われています。Sany TOMI の各プログラムでは、このコーディネーション能力を大切にしています。



講師 HASHI  
JSDA 認定 avex dance master インストラクター 東京の第一線でプロダンサーとして活動・様々なアーティストのバックダンサーを経験 ダンススクール STUDIO EAST 代表

## HIPHOP クラス

人気の習い事「ダンス」。中でもダンスの王道と言ってもいいジャンルが「HIPHOP」です。色々なメディアや SNS で目にする多くのダンスの基礎となっている HIPHOP は、子どもも大人もやってみたい（やらせてみたい）と思っている方が多いですよ！ダンスの効果は沢山ありますが、一番は楽しい！Sany TOMI でも人気のクラスで、みんな楽しんで参加しています！そして HIPHOP クラスは大人対象のクラスもあります！こちらのクラスも笑い声が絶えない楽しい雰囲気で開催！日々のストレス解消や運動不足解消におススメのプログラムです。

## ダンススクール

### Girls HIPHOP クラス

最近、注目が集まっている「K-POP」。韓国女性アイドルが踊る Girls HIPHOP を K-POP の音楽をメインに踊るクラスです。かわいくカッコいいダンスに加え、かわいい衣装やメイクで只今、人気沸騰中です！Girls HIPHOP は、その名の通り女性が踊る HIPHOP で、特徴としては女性らしい曲線をいかしてセクシーさやキュートさをアピールしながら踊ります。使用する音楽は大人気の K-POP アイドルの曲が中心になるので、みんなが大好きな音楽でそれだけで楽しい！、嬉しい！！クラスです。定期的に練習したダンス動画を SNS にアップしますので、是非、チェックしてください。

講師 SONA  
高校1年から Girl's HIPHOP を始め、韓国の有名スタジオにダンス留学経験有り  
2020年より SONA DANCE STUDIO を設立し代表兼講師を務める



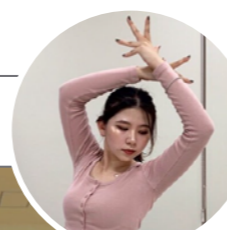
## staff column

### “楽しい”のタネ

皆さんは趣味に没頭をする時間はありますか？私は山登りやスキーに行ったり、音楽を聴いたり映画を観る時間はいつもあつという間に時間が過ぎてしまいます。どれも私が「楽しい」と思っているから夢中になってしまうんですね。一方、自分が楽しいと思っていないと「やりたくない・つまらない・面倒くさい」などマイナスな気分になってどよんとしてしまいます。「楽しみ！」という気持ちがあれば、自発的に行動したくなります。自発的に行動をして「チャレンジした」「できた！」など何かが得られると「頑張った」「できるようになった」と自己効力感を得られ、「またやってみたい」と思えることで次への良いサイクルが生まれてきます。

『生活習慣病』は大人だけでなく子どもにも発症のリスクがある現代、予防のためにも「食事・睡眠・運動」の内容やサイクルを整えることが大切です。「運動」の観点からいくと、子どものころから運動習慣があれば体力が向上し、大人になっても健康的な体を得ることができると言われています。せっかく運動をするなら「苦しい」「つらい」でなく「楽しい」方がいいですね。「楽しく運動をしていただけなのに、気づいたら運動習慣が身につく、病気になるくらい元気な健康的な体になっていた！」となればお得に感じますよね。

私は体操や運動あそびというツールを使って、ウキウキ・ワクワクしてもらえるような「楽しい」のタネをたくさんまいていきたいです。人それぞれの「楽しい」を一緒に発見しながら色々な体の操り方を伝え、自信を身に付ける手助けができれば、何よりも嬉しいです。 文：さやねえ



## ラジオ番組スタート！



2024年4月よりはラジオにて「スポーツ・ハッピークエスト」というラジオ番組をスタート！この番組は「スポーツによる活力と魅力あるまちづくり推進のための情報発信」をコンセプトにスポーツや運動・あそびといった情報を提供していきます！Sany TOMI スタッフがメインパーソナリティーとしてお送りしますので是非、お楽しみに！！

毎月第4月曜日  
11:00 ~ 11:30  
『スポーツ・ハッピークエスト』  
アーカイブ配信もあり！