

SWIM TRAINING

Tomii YUNOMARU Athletes Club - スイムトレーニング -

長野県東御市の誇る標高1750mにある湯の丸高原内の『GMOアスリートパーク』には全国から日本を代表するトップアスリートたちが年間を通じて高地トレーニング合宿を行っています。『GMOアスリートパーク』にある屋内プールはオリンピック代表選手も利用する高地トレーニングプールです。スイムトレーニングはそのプールにて定期的に開催する中高生対象のプログラムです。

開催日時

日曜日 13:00~15:00
月2~3回

参加費
1,650※税込
円/回

参加対象

100m個人メドレーが泳げて、
かつ100mクロールを1分40秒以内
で泳げる中高生

開催場所

GMOアスリートパーク
屋内プール
(長野県東御市新張1272)

ATHLETE CARE

Tomii YUNOMARU Athletes Club - アスリートケア -

アスリートケアは、運動競技において最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面などから状態を整える事を目的としたプログラムです。スポーツによるケガや故障の原因は慢性的な疲労の蓄積によるものが多くあります。しかし身体を強くするために負荷をかけるトレーニングに対して疲労回復を目的としたリカバリーの大切さは軽視されがちです。

アスリートケアでは蓄積した疲れを翌日に残さないように身体の状態を整えるために疲労した部分を修復・回復させる事が目的の一つです。また、体幹や神経系に視点を置いたトレーニングなどを用いて「疲れにくい」「動きやすい」身体づくりをする事も目的としています。専門家の基でしっかり学び、コンディショニングを整え、パフォーマンス向上を目指しましょう!

参加費
1,100※税込
円/回

開催日時

毎月第一金曜日
19:30~20:30

開催場所

Sany TOMIクラブハウス
(長野県東御市大日向319)

参加対象

小学生~大人
※競技種目やレベルは
問いません。

スイムトレーニング・アスリートケア参加申込

右記QRコードを読み込み
必要事項を入力の上、
お申込ください。



[事務局・お問合せ]

一般社団法人Sany TOMI

(東御市大日向319)

☎ 0268-55-3330
(13:00~18:30:月③休み)

✉ info@sanytomi.com

ATHLETE

スポーツをがんばる
10代の選手のためのクラブ



とうみアスリートクラブ

とうみアスリートクラブは10代の全てのスポーツを頑張る皆さま向けに競技力向上だけでなく、成長に合わせた身体づくりや気持ちづくり、食事や睡眠などの生活面、パフォーマンス向上を目指した補助プログラムなど幅広い視点からアスリートを支援するクラブです。今回、新たなプログラムを展開していく為にイベントを開催! 詳細は中面をご覧ください。

イベント情報

- 正しい姿勢の作り方
 - 正しい自信のつけ方
 - 栄養セミナー
 - ビート・ステップ・ジャンプ
- 詳しくは
中面へ

[主催]

一般社団法人
とうみ湯の丸高原スポーツコミッション

[事務局・お問合せ]

一般社団法人Sany TOMI

(東御市大日向319)

☎ 0268-55-3330
(13:00~18:30:月③休み)

✉ info@sanytomi.com

