

TMTUスイム練習会(2022年12月)報告書

実施日程: 2022年12月4日



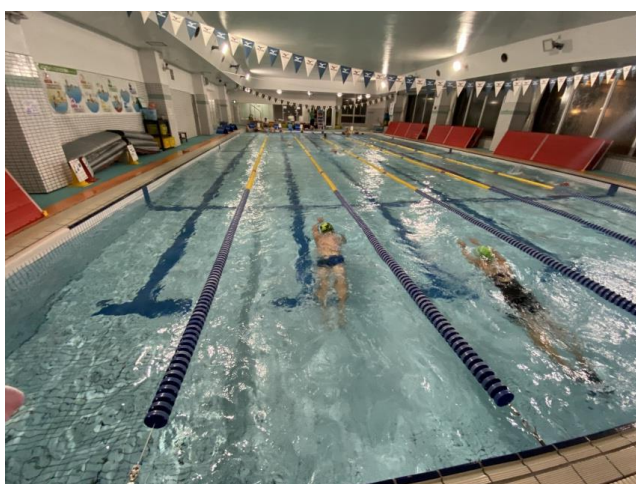
概要

イベント名称	TMTUスイム練習会(2022年12月)
開催日時	2022年12月4日(日)
主催	一般社団法人 東京都トライアスロン連合
支援	NTT東日本
会場	アクラブ稲城 〒206-0804 東京都稲城市百村1624-3
講師	東京ヴェルデイトライアスロンチーム指導スタッフ
参加費	会員1,000円・非会員1,500円/1回
参加対象	小学生4年生~成人(泳力・経験不問、ビギナーからプロまで)
実施内容	基礎体カトレーニング+基礎ドリル
問い合わせ先	電話: 一般社団法人 東京都トライアスロン連合事務局 03(6279)0572 (月~金 13:00~17:00) メール: tmtu@tokyo.email.ne.jp

MAP



実施風景



リリース:開催告知・報告

Triathlon Japan (公社) 日本トライアスロン連合
3日前

📌 今年最後の開催📌 TMTUスイム大会📌

2023年も毎月定期開催し、多くの皆さんにご参加いただいた#東京都トライアスロン連合主催のスイム練習会📌

12月は、来年のレースに向けた身体作りを意識したトレーニングをメインに、オフシーズンだからこそ改善していきたいポイントを重点的に高本コーチからアドバイスいただき、参加者みんなで練習に取り組みました📌

📌 当日の様子は動画付きでTMTU公式アカウントで公開しています📌

[https://www.facebook.com/jpermalink.php?story_fbid=pfbid02URpGfthJ717juNvxpMmVmwsvYERU4opJaA45J3igrBk2SynJqD2XToNtWns8BX&id=100026704671745&__cft__\[0\]=AZUJq7Vu36vwbthSk4o3Nua-x7a_kGeOQ82y1vN04TTMw3Cr_7uamLgrUhrh1U75q5ZWKVH8_JkVpkcKn5f3mFLv5x8gT2Z13LdaxO8wX1S1LGVpGk29Y9VvNxfZ7A48N7xrbuk3X5_A8afXgAeEcE-TsbcE16pGCc_UXgsmhCh6LU8gTExPbg&__ln=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/jpermalink.php?story_fbid=pfbid02URpGfthJ717juNvxpMmVmwsvYERU4opJaA45J3igrBk2SynJqD2XToNtWns8BX&id=100026704671745&__cft__[0]=AZUJq7Vu36vwbthSk4o3Nua-x7a_kGeOQ82y1vN04TTMw3Cr_7uamLgrUhrh1U75q5ZWKVH8_JkVpkcKn5f3mFLv5x8gT2Z13LdaxO8wX1S1LGVpGk29Y9VvNxfZ7A48N7xrbuk3X5_A8afXgAeEcE-TsbcE16pGCc_UXgsmhCh6LU8gTExPbg&__ln=%2C0%2CP-R)

2022年のご参加ありがとうございました📌

来年もまた皆さんのご参加をお待ちしております📌

[JTU地域支援事業パートナー aNTT東日本]



一般社団法人 東京都トライアスロン連合

12月4日

TMTUスイム練習会開催しました！

12月4日(日)、アクラブ輪船にてTMTUスイム練習会を開催しました。冬は寒いし、スイムは絶対にやりがちな4種(笑)しかしご参加の皆さまも今月もたくさん泳ぎ、身体はバツリ！後半はフォームを真似したドリル、オフシーズンだからこそ身体作りを意識した練習を実施して来年のレースに向けた身体作りを大事にする練習会となりました。

今回の動画撮影は前参加より今回ご参加の皆さん。高本コーチからTMTUエッジ入りオリジナルマスクが手渡されました。

来年1月の開催日は決まり次第掲載いたしますので、しばしお待ちを！

今年もたくさん皆さまのご参加ありがとうございました📌