



概要

イベント名称	TMTUパラアスリートおよび初心者向けスイム練習会(2022年12月)
開催日時	2022年12月10日(土) レッスン時間 17:00~18:40(レッスン終了後 19:00 まで利用可能)
主催	TMTU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	武蔵野の森総合プラザ プール(2レーン)
講師	森岡 阿弥コーチ(オーシャンナビ所属) https://ocean-navi.com/staff/morioka-ami/
参加費	会員 1,000 円・非会員 1,500 円/1回
参加対象	トライアスロン競技に興味のある障がい者及び健常者または、トライアスロンを初めて間も無い水泳に自信のない初心者の方年齢：小学生 4 年生～成人(泳力・経験不問)
実施内容	スイムフォーム重視のトレーニング。特にクロールのフォームを見直ししながら、基礎的な泳力の向上を目指したトレーニングを行います



リリース:開催告知・報告



11月3日(木・祝) 15名にご参加いただき『TMTU/パラアスリートおよび初心者向けスイム練習会』を実施しました👏

美しいフォームで無駄な動きを少なくするための泳ぎや論理を教わり、水中と陸上でドリルなども行いました👏

次回は12月10日開催👏

👉 tmtu.or.jp/event.html#para
[地域支援 #NTT東日本]



午後7:00・2022年11月8日