



8/3^土 雷電まつり

昨年に引き続きダンスステージ『Summer Fest.RAIDEN』に加え、今年は新たに水まきイベント『スプラッシュ!RAIDEN』と大盛り上がりする事、間違いない!『スプラッシュ!RAIDEN』で会場を冷やしたら、『Summer Fest. RAIDEN』で熱くなろう!最後には会場の皆さんも参加できる、DJによるダンスフェス!!

15:00～ スプラッシュ!RAIDEN

音楽とダンスと水まきの融合イベント!
どなたでも参加できます!ただし、濡れます!!
参加の方は濡れても問題ない服装で参加してください。
水鉄砲はこちらでも用意はしますが、ご持参いただいてもOK!また、水中メガネを着用していただくより安全です。
※こちらのイベントは「水まき」ですので、水の掛け合いではありません。

15:30～ Summer Fest. RAIDEN

近隣で活動中のダンススクールの皆さんのダンスステージと中学生DJの「DJ風」によるダンスフェス!

【出演チーム】
Sany TOMIダンススクール
SONA Dance Studio
STUDIO EAST
Love your Self studio
CBS上田
ロックダンスCONNECT
Dance spirits
DJ風



※時間は予定です。前後する場合がございますので予めご了承ください。



CHALLENGE SPORTS EIGHT

2024 SUMMER

内容や時間など情報が変更する場合がございます。詳しくはSany TOMIイベント情報ページをご覧ください。

https://sanytomi.com/event/challengesports8_2024



8/29^木 日本体育大学体操部 演技発表会

夏の風物詩となっている「日体大体操部演技発表会」が今年も開催されます!昨年は久しぶりの入場制限なしの開催でなんと約1,000名の来場がありました!!今年も子どもたちが大喜びの学生との「交流会」と圧巻の「演技発表会」の2本立てです。
8月29日(木)は東御中央公園第一体育館へGo!!!!
※入場定員は設けておりませんが、当日の来場者数によっては入場をお断りさせていただく場合がございます。予めご了承ください。



会場 東御中央公園第一体育館

スケジュール 18:15～ 受付開始
18:30～ 体操交流会
19:10～ 演技発表会



●体操交流会

体操のお兄さん、お姉さんがマット運動を教えてください、組体操体験で肩の上に立てるかも!?その他、ボールや縄、バランスボールなどで楽しく身体を動かしながら体操部の皆さんと楽しもう!そして最後はみんなでリズム体操!

●演技発表会

100名による日本で唯一の集団美!男子のみで行う圧巻の演技と女子のみで行う華麗な演技。
マット演技では前転や後転などの基本的な技から宙を舞う迫力のあるタンブリング!最後には徒手体操、マット運動、組体操を合わせた体操部ならではの演技をご覧ください!

★時間や内容などは変更する場合がございます。詳細はSany TOMIホームページ又はSNSでご案内いたしますのでそちらをチェックしてください。

芝生広場で朝活! 涼しい朝に運動をしよう!

時間 am 6:30～am 7:00 場所 東御中央公園芝生広場
雨天時は東御中央公園第二体育館で開催をします

8/10^土 ピラティス風エクササイズ

「ピラティス」って聞いた事ありますか?姿勢や動作の改善に効果的な運動で多くの芸能人もボディメイクの為に取り入れている今、大人気のエクササイズ!朝活では、そのピラティスの要素を取り入れたエクササイズを青空の下、立ったまま実施します。運動初心者の方でも大丈夫!運動不足を解消するにはもってこいのプログラム!!ご家族お友達をお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください!

【講師】



横山 和貴

姿勢改善スタジオ-PIT-代表トレーナー
パーソナルトレーニングを通して、人それぞれの正しい姿勢・動きづくりの指導を行い、その方の「在りたい姿」へのサポートを行なっている。
また、ピラティスインストラクター養成研修の講師も務め、県内外の指導者育成にも尽力している。
姿勢や動作改善を通じた、腰痛肩こりなどの慢性不調の改善サポートを得意とする。



8/17^土 ウォーキング

よくする運動No.1の「ウォーキング」。いつでもどこでも、一人でもできるウォーキングを早朝に沢山の仲間たちと一緒に歩きますか?
東御中央公園芝生広場周りのトラックを各自のペースで歩くので、子どもも大人もおじいちゃん、おばあちゃんも一緒に出来るウォーキングを開催します!
ボールの貸出もあるのでいつもと一味違う、ウォーキングも体験ができます!沢山のご参加お待ちしております!!

【講師】



谷 貴人

公益財団法人
身体教育医学研究所
指導主任

からだを育み、こころを育み、きずなを育む
～研究と実践 愛称は「しんたい」～

“しんたい”は、誰もが「からだを育み、こころを育み、きずなを育み」ながら、地域で健やかに暮らし続けられることを願って、研究と実践をしています。



8/24^土 ラジオ体操

～ NHKテレビ体操出演者と ～

夏の朝活の定番!ラジオ体操!!講師にNHKテレビ体操の実技アシスタントとして出演中で東御市地域おこし協力隊 & Sany TOMIの森山 雅斗と昨年まで現役で活躍されていた今井 菜津美さんをお迎えして開催します。子どもから高齢者まで一緒にできる体操をご家族みんなでしましょう!!

【講師】



森山 雅斗

「NHKテレビ・ラジオ体操、みんなの体操 出演者」
東御市地域おこし協力隊
SanyTOMIスタッフ



今井 菜津美

日本体育大学
体操部コーチ
元「NHKテレビ・ラジオ体操、みんなの体操 出演者」

Special

朝ごはんの店あり!
おにぎり・おはぎ・お茶が
購入いただけます!
ラジオ体操をして、そのまま
公園で朝ごはん♪



★ 芝生広場で朝活は事前申し込みなどはございません。当日動きやすい服装でいらしてください。