



WHAT'S SPORTS CAMP? スポーツキャンプの楽しみ方

心も体も、健やかに美しく

人気のスポーツインストラクターの丁寧な指導のもと、さまざまなスポーツに触れることができるスポーツキャンプ。
 普段から運動に親しんでいる方も、何か始めたいけれどきっかけがないという方も、
 やってみたいスポーツを気軽にはじめるチャンスです。
 リピーターが多いのは一度参加したら「はまる!」キャンプだから。心からリラックスできる贅沢なリゾートで、
 スポーツトリップを楽しんでみませんか?お一人でもカップルでも、もちろん家族での参加もOKです。



2008スポーツキャンプ in マレーシア ランニング体験



2008スポーツキャンプ in マレーシア ヨガ体験

MUST HAVE! スポーツキャンププログラムに参加される方は、以下をご持参ください。1.運動しやすい服装(Tシャツ、短パン、スパッツ、ランニングシューズ、帽子など。速乾性素材のアイテムがおすすめ) 2.水筒 3.サングラス(スポーツ用がおすすめ) ※日焼けや冷え込み対策のためのロングスリーブやロングパンツもあれば安心です。

■スポーツキャンプ 予定スケジュール

time	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
6:30		希望者は 早朝イルカ ティスカバリー (有料)	ランニング30(中野) ウォーキング30	ランニング30(中野) ウォーキング30	終日フリータイム	ランニング30(中野) ウォーキング30	1:00 デンパサール 発
7:00			ランニング30(中野) ストレッチ30	ランニング30(中野) ストレッチ30	各オプショナルプログラム、 街中観光、ショッピングを お楽しみください。	ランニング30(中野) ストレッチ30	8:00着 成田
7:30			朝食 あなたのカラダを変える 7つの秘訣教えます! (中野)	朝食後フリータイム		朝食後フリータイム	
8:00			ランチ	バトミントン大会	ラフティング サイクリング 象トレッキング バリツアー ゴルフ などにご参加いただけます (事前申し込みが必要です。)	水中心リクゼーション(森本)	
9:00		朝食 昼食 夕食 (無料)		ランチ後 フリータイム		ランチ	
10:00	11:00 成田発	11:00 成田発	グループピラティスレッスン(小玉)			チャレンジランニング(中野/佐藤)	
11:00			パーソナルプログラム45(有料) トレーニング・ピラティス・水泳などの個人指導が受けられます。 トレーニングorラン(佐藤)・ピラティス(小玉) スイミング(森本)/ストレッチ(全トレーナー)			チェックアウト フリータイム 夕食後 空港へ	
11:30			夕食	夕食	夕食		
12:00		各自 フリータイム					
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	17:35 デンパサール着	17:35 デンパサール着					
18:00	クラブメッドへ 夕食	クラブメッドへ 夕食					
19:00							

●上記メニューは、すべて自由参加です。各自の体調に合わせてご参加ください。●「パーソナルプログラム45」をご希望の方は現地にてお申し込みください。予定人数になり次第、締め切らせていただきます。
 ●パーソナルプログラム45参加費：各種目全て5,000円/当日日本円でのお支払いとなります。●お二人でご参加(セミパーソナル)も可能です。

Instructor's Profile 同行インストラクター紹介



フィジカルトレーナー/パーソナルトレーナー
(有)スポーツモチベーション代表取締役
中野ジェームズ修一
 日本を代表するトップアスリートやモデルなどをクライアントに持つ最も予約が取れないパーソナルトレーナーとして有名。メンタル・フィジカル両面のアドバイスを行い定評がある。アディダス契約アドバイザーも兼任。近著に「頭のいい人のからだの鍛え方」(ポプラ社)などがあり著書も多数。今回は第9回目のスポーツキャンプになります。



パーソナルトレーナー
ランニング/トレーニング担当
佐藤 基之
 私のカラダを見てください!ボディメイクのプロだどわかっていただけます。その秘訣をパーソナルで伝授します。腹筋を割りたい男性、任せてください!



パーソナルトレーナー
水泳/水中リクゼーション担当
森本 浩之
 子供の頃、大嫌だった水泳、それを克服したからこそわかる泳げない方の気持ちを理解した指導に自信があります!



パーソナルトレーナー
ピラティス担当
小玉 美恵子
 ピラティスの国際ライセンスを保有。ピラティスメソッドの本当の凄さを伝えます。女性お一人の方や初めての方、私がサポートします!



WHAT'S CLUB MED? クラブメッドの楽しみ方



自由にくつろぐ、究極のバカンス

旅行代金に、宿泊費やお食事、多彩なアクティビティが含まれる「オールインクルーシブ」も魅力のクラブメッド。
 今回のスポーツキャンプの舞台となる『インドネシア クラブメッド・バリ ヌサドゥア』は、地上の楽園・バリならではのエキゾチックで開放的な雰囲気が漂い、パウダー・サンド・ビーチが目の前に広がる魅惑の高級リゾートです。
 敷地内では伝統的なバリ舞踊が催され、「マンダラ・スパ」系列の本格スパ施設も備えるなど、
 多彩な楽しみ方が広がる上質なバカンスをお楽しみいただけます。



クラブメッド・バリ 空撮イメージ



イメージ



レストランイメージ



スパイメージ



客室の一例

追加料金不要 <プレミアム オールインクルーシブ>
 旅行代金には以下のものが含まれています。

- 往復の航空運賃、空港～クラブメッドの送迎、日本国外の空港諸税、燃油サーチャージ
- 宿泊費 ●滞在中のお食事、軽食
- 各種アルコール、ソフトドリンク(一部除く)
- オリジナルエンターテインメントショー、イベント、パーティ(一部除く)
- 種類豊富なスポーツ・リラクゼーションプログラム、各種レッスン
- お子様をお預かりするプログラム、専門施設(一部除く)

○クラブメッド内でのチップは必要ありません。
 ※記載のインフォメーションは予告なく変更となる場合がございます。詳しくは現地にてご確認ください。

クラブメッド・バリがたたく 又サドゥア・エリア



1970年代にインドネシア政府によって、観光のために開発されたリゾートエリア・ヌサドゥア。ゲートにより外部と隔離され、ビーチはプライベートビーチとして仕切られているため安全性が高く、落ち着いたロケーションの中で優雅で快適に滞在を楽しむことができます。

中野ジェームズ修一と行く スポーツキャンプ@バリ島 6・7日間

出発日・旅行代金

2010年10月7日(木)出発 6日間コース 169,000円～
 成田発 バリ6日間 スーベリアルーム2名1室利用 大人お1人様旅行代金

2010年10月6日(水)出発 7日間コース 184,000円～
 成田発 バリ7日間 スーベリアルーム2名1室利用 大人お1人様旅行代金

※日本国外の空港諸税は旅行代金に含まれています。※燃油サーチャージは旅行代金に含まれていますが、燃油価格高騰に伴う航空各社の著しい取増額が発生した場合には、旅行代金の改定を行います。
 【1名1室利用追加料金】7日間コース:4,000円、6日間コース:3,000円
 【旅行代金に含まれないもの】・日本国内空港施設使用料、インドネシア入国時短期訪問ビザ代金・0-1歳パッケージ旅行代金20,000円・成田空港施設使用料お1人様あたり2,540円・燃油特別付加運賃お1人様あたり11,000円(2010年7月1日現在)・カクテル(パーティオプション)お1人様あたり2,500円・海外旅行保険(任意)お1人様あたり4,000円程度

■オールインクルーシブパッケージプラン スケジュール GA: ガルーダ・インドネシア航空

日数	スケジュール
1	成田発(11:00) GA881便にてデンパサールへ 直行便 → デンパサール着(17:35) バス等にてクラブメッドへ(約20分) クラブメッド泊
2	クラブメッド・バリ滞在 全食事付き
3	プレミアムオールインクルーシブのバカンスをお楽しみください。 クラブメッド泊
4	
5	
6	出発まで自由行動 空港へ送迎 機中泊
7	デンパサール発(01:00) GA880便にて成田へ 直行便 → 成田着(08:00)

●チェックイン 14:00 チェックアウト 11:00(予告なく変更となる場合がございます)レイトチェックアウト(通常のチェックアウト時間を超過してお部屋をご利用いただくこと)は有料となります。詳しくは現地にてお問い合わせください。
 ■食事:6日間 朝4、昼4、夕5 7日間 朝5、昼5、夕6(機内食は除く)
 ■添乗員は同行いたしません。■デンパサール国際空港での復路の搭乗手続きはお客にご自身で行っていただきます。

クラブメッドはどなたでも入会できるバカンスクラブです **いまなら入会金・年会費 無料**