

美と健康に導く、究極のプログラム

人気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が体験できるクラブメッドのスポーツキャンプ。
 毎年好評を博しているこのキャンプでは、日頃から体を動かすこと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、気軽に興味のあるスポーツに触れていただけます。
 お一人ではチャレンジしづらいスポーツも、他の参加者の皆さまと一緒に楽しくスタートできます。
 もちろんカップルやご家族での参加もOK。開放感いっぱいのリゾートで、爽快なスポーツトリップを満喫しませんか？



2010スポーツキャンプ in バリ ランニング体験



2010スポーツキャンプ in バリ ランニング体験

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7日		10月8日		10月9日		10月10日		10月11日		10月12日		10月13日
	7日間コース		6日間コース										
6:30					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			ランニング30[中野]	ウォーキング30	
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			ランニング30[中野]	ストレッチ30	
7:30			朝食		朝食後フリータイム		朝食後フリータイム		朝食後終日フリータイム		朝食後フリータイム		
8:00			各自						各オプショナルプログラム、				8:00 成田着 解散
9:00			フリータイム						街中観光、ショッピングを				
10:00							ストレッチ理論&実技[佐藤]				11:00 チェックアウト		
11:00					チームでチャレンジ! 体が返るクイズ大会 [中野]		ボディメイク[中野]		ラフティング サイクリング 象トレッキング ビビ島 スピードボート ゴルフ		水中リラクゼーション[森本]		
12:00	12:00 成田発		昼食	12:00 成田発	ランチ		昼食後フリータイム		などに参加いただけます。 (現地にてお申し込みください。)		昼食後フリータイム		
12:30			各自				スポーツ大会 (バトミントン、大縄跳び、バタゴルフ)						
13:00			フリータイム								チャレンジランニング[中野/佐藤]		
14:00			※希望者は ビビ島、 パンガール、 などの 一日ツアー又は その他 半日ツアーを ご利用いた けます (有料)		初心者ランニング講座 [佐藤] 14:30~15:15 水中リラクゼーション [森本] 15:30~16:15	パーソナル プログラム45 (有料)[中野] ①14:30~15:15 ②15:30~16:15					空港へ 20:40プーケット発 バンコク乗り継ぎ 23:50成田へ		
15:00													
16:00													
16:30	バンコク着 乗り継ぎ												
17:00	プーケット着 クラブメッドへ			17:25 プーケット着 クラブメッドへ									
18:00			夕食		夕食		夕食		夕食		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：中野/パーソナル/10,000円、佐藤/森本/パーソナル/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。 ※行程内容は状況により予告なく変更もありません。

Instructor's Profile 同行インストラクター紹介

中野ジェームズ修一
 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

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『10歳若返るからだをつくる5つの習慣』(大和書房)などがあり著書も多数。2003年度より開始し、今回は記念すべき10回目になります。



佐藤 基之
 パーソナルトレーナー
 担当:
 ランニング/水泳/水中心リラクゼーション



ブラジルの体育大学を卒業。帰国後、大手スポーツクラブに入社、約7年の現場指導経験を有し、多くのクライアントを持つ。スポーツ傷害、不良姿勢・加齢による腰痛や膝痛などの慢性的症状を予防するエクササイズやパーソナルストレッチも得意としている。自らもランナーで「一緒に走れるトレーナー」をポリシーとし、30代後半になった今でも高い身体能力を維持している。

森本 浩之
 パーソナルトレーナー
 担当:
 水泳/水中リラクゼーション



子供のころからの経験をもとに水泳ができる人にはわからない、できない人の気持ちに立って指導することを得意としています。特に初心者向けの指導に定評があります。また水の特性を利用した機能改善系のアクアコンディショニングも指導できます。ビデオなどの映像を使ってわかりやすく説明することを心がけています。

極上の時が流れる、本物のバカンス

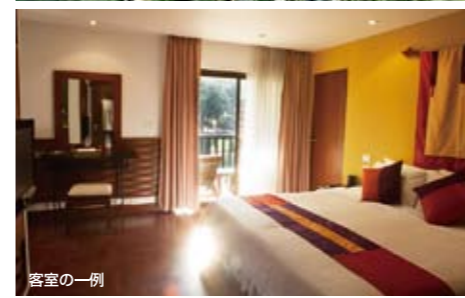
タイ最大の島であり、白砂のビーチに囲まれたその美しさから“アンダマン海の真珠”とも呼ばれるプーケット。今回のスポーツキャンプの舞台となる『タイ クラブメッド・プーケット』は透明度の高いカタビーチが目の前に広がり、ウォータースポーツをはじめとしたさまざまなアクティビティをお楽しみいただけます。タイ式マッサージなど多彩なリラクゼーションメニューが揃った本格スパ施設もご用意。旅行代金に宿泊費はもちろんお食事やアクティビティが含まれる、「オールインクルーシブスタイル」も魅力のひとつです。



クラブメッド・プーケット 空撮イメージ



イメージ



客室の一例



スパイメージ



レストランイメージ

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
- 滞在中のお食事や軽食
- バーでの各種アルコール、ソフトドリンク(一部除く)
- スポーツ・リラクゼーションなどのアクティビティ
- お子様を預けられるキッズサービス(一部除く)
- 日本国外の空港諸税、燃油サーチャージ
- 宿泊費
- オリジナルエンターテインメントショー、イベント、パーティなど(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。

中野ジェームズ修一と行く スポーツキャンプTMプーケット 6・7日間

出発日・旅行代金

2011年10月8日(土)出発 6日間コース 198,000円
 成田発 プーケット6日間 スーペリアルーム2名1室利用 大人お1人様旅行代金

2011年10月7日(金)出発 7日間コース 211,000円
 成田発 プーケット7日間 スーペリアルーム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。
 【1名1室利用追加料金】7日間コース:50,000円、6日間コース:40,000円
 【旅行代金に含まれないもの】
 ・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15,600円(2011年8月1日現在)
 ・日本国内空港施設使用料・0-1歳/パッケージ旅行代金20,000円・海外旅行保険(任意)お1人様あたり4,000円程度

アンダマン海に浮かぶ神秘的な島で、安らぎに満ちたひとときを。



クラブメッド・プーケット

クラブメッド・プーケットがたたずむカタビーチは、2kmほどの弓なりの白浜が続く、プーケットの中でもっとも水が澄んでいるといわれているエリア。敷地全体はプライベートリゾートとして仕切られているため安全性が高く、落ち着いた雰囲気の中で伸び伸びとくつろいだ滞在を楽しむことができます。

オールインクルーシブ パッケージプラン スケジュール

月日	6日間	月日	7日間
10/8	成田発(12:00) TG671便にてプーケットへ 直行便 → プーケット着(17:25) クラブメッドへ	10/7	成田発(12:00) TG671便にてバンコクへ → バンコク着(16:30) 乗り継ぎ プーケット着(19:40) クラブメッドへ
9/8 11/11	クラブメッド・プーケット滞在 全食事付き		クラブメッド泊
12/12	出発まで自由行動 空港へ送迎 プーケット発(20:40) TG222便にてバンコクへ → バンコク着(22:05) 乗り継ぎ TG642便にて成田へ(23:50) →		機中泊
13/13	成田着(08:10)		

●チェックイン 14:00 チェックアウト 11:00(航空機の時刻は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え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4 7日間 朝5、昼5、夕5(機内食は除く)
 ■添乗員は同行いたしません。 ■プーケット国際空港・バンコク国際空港での復路の搭乗手続きはお客様自身で行っていただきます。