



夏休み短期教室



6/15(木)9:00~WEB先行予約
 ※WEB受付はマックススポーツ藤沢ホームページよりお進みください。
 6/16(金)10:00~電話予約スタート!!
 6/21(水)10:00~フロント入金スタート!!

たいそう教室

【マット・跳び箱・鉄棒】→主に学校体育克服と体操技術の習得を目的としており級により班分けされたグループごとにレベル別指導を行います。【サーキット】→体操場全体を使い公園の様に様々な場所に体操器具を設置して運動機能を養うために必要な基礎動作をサーキット形式でトレーニングしていきます。体幹の安定や、全身の柔軟性向上にバッチリです!【トラ＝トランポリン】→バランスを取るために、筋肉や体幹を鍛えることにつながります。トランポリン運動は脳の発達を促す効果があり、脳の働きが活発になることで「記憶力」「集中力」「理解力」を高める効果もあるといわれています。【かけっこ】→走る際の姿勢から手足の動かし方を1から説明し実践していきます。

た1 一般限定 2日間お試しコース①
7月20日(木)~7月21日(金) **2日間**

時間 8:45~9:30 参加費 一般 **2,970円** (税込)

内容 サークット・トラ
対象 一般:園児

た2 一般限定 3日間お試し3種目コース
7月26日(水)~7月28日(金) **3日間**

時間 12:30~13:15 参加費 一般 **4,455円** (税込)

内容 マット・跳び箱・鉄棒
対象 一般:園児~小学生

た3 5日間 3種目コース①
7月24日(月)~7月28日(金) **5日間**

時間 13:30~14:30 参加費 一般 **9,900円**
本科 **9,625円** (税込)

内容 マット・跳び箱・鉄棒
対象 一般:小学生
本科:TC・TD・TE ム~1級

たいそう短期教室カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
7/17	18	19	20	21	22	23
			た1			
24	25	26	27	28	29	30
		た2				
			た3			
31	8/1	2	3	4	5	6
					た4	体験②
7	8	9	10	11	12	13
			た5			
14	15	16	17	18	19	20
			た6			
21	22	23	24	25	26	27
			た7			
28	29	30	31			
			た8			
			た9			
			た10			
			た11			

た4 一般限定 2日間お試しコース②
7月29日(土)~7月30日(日) **2日間**

時間 9:00~10:00 参加費 一般 **3,960円** (税込)

内容 サークット・トラ
対象 一般:園児

体験 1日体験&入会説明会
7月29日(土) **1日間**

時間 11:00~12:00 参加費 一般 **1,100円** (税込)

内容 サークット
対象 一般:園児

体験 1日体験&入会説明会
7月30日(日) **1日間**

時間 11:00~12:00 参加費 一般 **1,100円** (税込)

内容 サークット
対象 一般:園児

た5 5日間 2種目集中コース① (マット・跳び箱)
7月31日(月)~8月4日(金) **5日間**

時間 13:30~14:30 参加費 一般 **9,900円**
本科 **9,625円** (税込)

内容 マット・跳び箱
対象 一般:小学生
本科:TC・TD・TE ム~1級

た6 5日間 3種目コース②
8月7日(月)~8月11日(金) **5日間**

時間 8:30~9:30 参加費 一般 **9,900円**
本科 **9,625円** (税込)

内容 マット・跳び箱・鉄棒
対象 一般:園児~小学生
本科:TB・TC・TD ム~4級

た7 一般限定 4日間4種目コース
8月7日(月)~8月10日(木) **4日間**

時間 13:30~14:30 参加費 一般 **7,920円** (税込)

内容 3種目+トランポリン
対象 一般:園児~小学生

た8 5日間 2種目集中コース② (跳び箱・鉄棒)
8月21日(月)~8月25日(金) **5日間**

時間 8:30~9:30 参加費 一般 **9,900円**
本科 **9,625円** (税込)

内容 跳び箱・鉄棒
対象 一般:小学生
本科:TC・TD・TE ム~1級

た9 5日間 かけっこ特訓コース
8月21日(月)~8月25日(金) **5日間**

時間 12:30~13:30 参加費 一般 **9,900円**
本科 **9,625円** (税込)

内容 かけっこ
対象 一般:園児~小学生
本科:TB・TC・TD・TE ム~1級

た10 4日間 3種目コース③
8月28日(月)~8月31日(木) **4日間**

時間 8:30~9:30 参加費 一般 **7,920円**
本科 **7,700円** (税込)

内容 マット・跳び箱・鉄棒
対象 一般:園児~小学生
本科:TB・TC・TD ム~4級

た11 4日間 2種目集中コース③ (鉄棒・マット)
8月28日(月)~8月31日(木) **4日間**

時間 12:30~13:30 参加費 一般 **7,920円**
本科 **7,700円** (税込)

内容 マット・鉄棒
対象 一般:小学生
本科:TC・TD・TE ム~1級

毎月開催!!

マックススポーツの体験会

初めてでも安心!! 体験のお子様だけの **少人数体験**
入会説明会&1日体験
 お様が体験中にスタッフがシステム等を説明させていただきます。

日にちの決まっている短期教室と異なり、お好きな日にちで回数を選んで参加いただけます。

スイミング 日程 6月~8月 毎週日曜日開催!

時間 13:30~14:30 対象 2歳~小学生
 参加費 1,100円(税込) ※7/30(日)休館日を除く

たいそう 日程 6月~8月 毎週土曜日開催!

時間 12:30~13:15 対象 3歳~小学生
 参加費 770円(税込) ※7/29(土)休館日を除く

親子2週間体験
 期間中はスイミングとたいそうどちらも参加できる

日程 希望日より2週間
 対象 スイミング:6か月~
 たいそう:1歳~
 参加費 **2,200円**

スイミング・たいそう・空手・チアダンスコースの
 実際のレッスンの様子を見たい方は...

本科1回体験 参加費 **1,100円** (税込)
 まずは雰囲気だけでも体験させたい。という方におすすめです。

本科2回体験 参加費 **3,300円** (税込)
 月内で好きな日にちを2日お選びいただき、本科スクールを体験していただけます。本科スクールの雰囲気や体験したい方、実際に入会した時のシミュレーションができます。もちろんスクールバスも利用できます。時間・対象は本科スクール同様となります。詳細はホームページまたはお電話にてお問い合わせください。

1ヶ月4回体験 参加費 **7,700円** (税込)
 曜日・時間を決めていただき、1ヶ月間(4回)本科生と一緒にレッスンに参加していただけます。指定用品を揃える必要がなく1ヶ月体験を通して、お子様の生活リズムの確認や本科スクールの雰囲気を体験することができます。※振替もできます。

※連続受講はできません。

無料送迎バスをご利用ください

- 善行方面 水・金・土 ライトタウン方面 月・ホ・土
 泉・戸塚方面 月・水・金・土 高座渋谷・桜ヶ丘方面 水・木・金
 御所見・綾瀬方面 月・水・ホ・土

バス停や時刻表はホームページをご参照ください!

小学校の近くを運行しています

- 六会小学校
- 善行小学校
- 駿寄小学校
- 石川小学校
- 御所見小学校
- 綾南小学校
- 土棚小学校
- 亀井野小学校
- 中里小学校
- 湘南台小学校
- 秋葉台小学校
- 富士見台小学校
- 福田小学校
- 渋谷小学校
- 飯田北いちょう小学校
- いずみ野小学校
- 中和田小学校

成人スクール案内

プログラム紹介

初級 はじめて水泳に挑戦する方。水に慣れ、蹴伸び、バタ足など練習し、クロール・背泳ぎの習得を目指します。

中級 平泳ぎ・バタフライに挑戦したい方。クロール・背泳ぎをよりきれいなフォームで泳げるようになるのと平泳ぎ・バタフライにも挑戦していくクラスです。

上級 ディスタンス・テクニカルの2クラスで構成。ディスタンスは長い距離を泳ぐ練習、練習の総距離が長めのクラスです。テクニカルは中級以上により4泳法全体のフォーム練習を中心に泳ぎます。

マスターズ 水泳を生業スポーツとして楽しみたい方。上級より上なんでしょう?と勘違いしないでください!25m泳げれば大丈夫です。外部の大会へ出場していきます。目指せ自己ベストタイム!

シルバー 60歳以上の方を対象にした「無理しない!」「がんばりすぎない!」をモットーに水中ゲームと泳法レッスンをを行います。

泳がないプログラム

水中ウォーキング 水の特性を活かして関節痛の軽減や、下肢の筋肉を鍛えさせたい事を目標にするクラスです。

アクアサーキット サークットトレーニングを中心に、体脂肪減少を目標にしたクラスです。メタボリックシンドローム対策にぜひ。

プールタイムスケジュール

月会費 月4回/6,600円(税込) 月6回/7,700円(税込) 月8回/9,020円(税込) フリー/10,670円(税込)

月	火	水	木	金	土	日
8:30					チェックイン 9:45~	チェックイン 8:45~
9:00	チェックアウト 9:45~	チェックアウト 9:45~	チェックアウト 9:45~	チェックアウト 9:45~	フリータイム	フリータイム
9:30					フリータイム	フリータイム
10:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム
10:30	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム
11:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム
11:30	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム
12:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム
12:30	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム
13:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム
13:30						
14:00	チェックアウト 13:45	チェックアウト 13:45	チェックアウト 13:45	チェックアウト 13:45	チェックアウト 13:45	チェックアウト 13:15
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						

成人スクール体験会 1回体験 **550円** (税込) 2週間 **2,200円** (税込)
 まずは1日だけでも雰囲気や体験したい方にお勧めです。 複数の色々なプログラムを試したい! 実際にどれくらいの頻度で通えるか試したい方にお勧めです。