



大好評!
入会説明会
開催!!

**この秋、最高の笑顔と
出会おう。**

入会説明会
**体験当日の
入会で**

指定用品
(水着・キャップ・Tシャツ・トレパン)
50% OFF
+
**スクールバッグ
プレゼント!!**

マックススポーツの体験会 **毎月開催!!**

※連続受講はできません。

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
お子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。
お電話・ホームページよりご予約ください。

	スイミング	日程 毎月毎週日曜日13:30~14:30開催!
	対象 2歳~小学生/水慣れ・バタ足・クロール・背泳ぎ	参加費 1,100円(税込) ※10/29(日)休館日を除く
	特別開催	9月18日(月・祝)・10月9日(月・祝)・11月23日(木・祝) 9:30~10:30
	たいそう	日程 毎月毎週土曜日12:30~13:15開催!
	対象 3歳~小学生	参加費 770円(税込) ※9/30(土)休館日を除く

親子2週間体験 期間内は
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ヶ月~
たいそう:1歳~
参加費 **2,200円**(税込)



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・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)**
月内でお好きな日にちを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レッスンを体験したい方、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。



本科ジュニアスクールのご案内

スイミング

楽しく水泳入門から基礎体力・基本泳法の習得、選手育成まで



コース	対象	曜日	時間
Aコース (幼児)	2歳～年長	水・金・土 土(園児)	14:00～15:30 13:00～14:00 9:00～10:30 10:00～11:30
Bコース	3歳～2年生	月・水・木・金・土 土(園児)	15:00～16:30 13:00～14:00 10:00～11:30 11:00～12:30
Cコース (園児・学童)	年長～小学生	月・水・木・金 土	16:00～17:30 8:30～10:00 16:00～17:30 11:00～12:30 12:00～13:30
Dコース (学童)	小学生	月・水・木・金 土	17:00～18:30 8:30～10:00 16:00～17:30 12:00～13:30

親子

親子で行うプログラムです。スイミングにも体操にも参加できます。月内無制限で体調に合わせてご参加頂けます。

コース	対象	曜日	時間
ベビースイミング	6ヶ月～3才	水・金 土	10:00～10:45 9:00～9:45
親子たいそう	1歳～3才	月・木	11:30～12:15

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・木・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・木・土 ※初回登録時バス登録証発行手数料550円が必要です。



小学校の近くを運行しています



・六会小学校
・善行小学校
・騎寄小学校
・石川小学校
・御所見小学校
・綾南小学校
・土堀小学校
・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
・中和小学校

たいそう

マット・跳箱・鉄棒・平均台など、運動能力の向上に



コース	対象	曜日	時間
TBコース (園児)	3歳～未就学児	月・水・木・金 土 日	15:00～16:30 13:30～15:00 11:20～12:50
TCコース (園児・学童)	年長～小学生	月・水・木・金 土 日	16:00～17:30 15:00～16:30 16:00～17:30 13:00～14:30
TDコース (学童)	小学生	月・水・木・金 土 日	17:00～18:30 16:00～17:30 13:00～14:30

空手教室

基本技術の習得、体力・精神力の向上を目指します

対象	曜日	時間
年長～小学生	土	11:00～12:00

チアダンス

対象	曜日	時間
4歳～小学生	日	4歳～小学生 8:30～9:30



成人スクールのご案内



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ことと平泳ぎ・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。外部の大会へと出場していきます。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。
フォーム改善	1人ずつ泳ぎをコーチが見て改善ポイントを伝えていきます。参加人数によっては数本しか泳げない可能性もあります。綺麗な泳ぎに1本集中!

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ることを目標にするクラスです。
アクアサーキット	サーキ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。

3Fスタジオプログラム

姿勢矯正	血液の循環を良くするための運動を行い、腰痛・肩凝り・膝痛の予防をします。無理なく身体を動かしたいシニアの方や腰痛・肩凝りがひどい方におすすめです。
健康体操	日常生活で使う筋力を部分ごとに鍛え、正しい動作ができる様にトレーニングしていきます。水中動作や水中姿勢の改善にも繋がります!
背筋ピン	背筋ピンという特殊なマットを使い、肩こり腰痛などを改善することに動きをおいたクラスです。終わった後は身体がスッキリします。リフレッシュしたい方にお勧めです。

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
8:45 9:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00	休館日	チェックイン 10:00～ ※プール入場 10:45～ 3Fスタジオ【健康体操】 3Fスタジオ【背筋ピン】 3Fスタジオ【健康体操】 中級 4泳法 マスターズ フリースイム 水中ウォーキング 初級 フォーム改善 プール退水 13:30 チェックアウト 14:00	チェックイン 10:00～ ※プール入場 10:45～ 3Fスタジオ【背筋ピン】 3Fスタジオ【健康体操】 初級 スィムテクニカル フリースイム シルバーク 中級 4泳法 マスターズ アクアサーキット 初級 フォーム改善 プール退水 13:30 チェックアウト 14:00	チェックイン 10:00～ ※プール入場 10:45～ 3Fスタジオ【健康体操】 3Fスタジオ【健康体操】 中級 4泳法 スィムテクニカル フリースイム シルバーク 中級 4泳法 マスターズ アクアサーキット 初級 フォーム改善 プール退水 13:30 チェックアウト 14:00	チェックイン 9:45～ マスターズ フリースイム 初級 4泳法 スィムテクニカル プール退水 13:00 チェックアウト 13:30	チェックイン 8:45～ 初級 4泳法 スィムテクニカル ジュニアスクール プール退水 11:30 チェックアウト 12:00 チェックイン 13:15～ ファミリー遊泳 マスターズ プール退水 16:30 チェックアウト 17:00
19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00	休館日	チェックイン 19:15～ ※プール入場 19:30～ フリースイム ジュニアスクール プール退水 20:30 チェックアウト 20:50	チェックイン 19:15～ ※プール入場 19:30～ フリースイム ジュニアスクール プール退水 20:30 チェックアウト 20:50	チェックイン 19:15～ ※プール入場 19:30～ フリースイム ジュニアスクール プール退水 20:30 チェックアウト 20:50	●フリースイム● 月 水 金 11:00～14:00 ※12:00～13:00は入場無料 19:30～20:30 木 11:00～14:00 ※12:00～13:00は入場無料 土 10:00～13:00 日 9:00～11:30 13:30～16:30	



成人スクール体験会

1回体験 550円(税込)

まずは1日だけでも雰囲気を感じたいという方にお勧めです。

2週間 2,200円(税込)

お試し体験

複数の色ん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。