



おすすめ情報

- 初回1時間は無料でお試しい可能
- 1年間有効な定額コースも！ まったく泳げないところから、サバイバルスキルなど一定のレベルまで習得できるパッケージはRM1,500～ ※7歳以上

スイミング エルア ドットコム
Swimin12.com

「水が怖い！」という人でも大丈夫。12時間で水泳が身につく水泳教室

「速く泳ぐ」のではなく「泳げるようになる」ための水泳教室。おぼれた経験などから水が怖い……という人でも、12時間のトレーニングを受ければ、恐怖心を克服し、ゆっくり泳げるようになるまでに専門家が指導してくれます。週末も営業しているから都合がいい時間に通えるし、最大4人の少人数制クラスできめ細やかな指導は定評あり。女性のインストラクターを含めて10人のプロがいて、体には触れずに指導してくれるので女の子や女性でも安心。また、以下のような特別コースもあります。

【ウォーターサバイバル】波の高い海は、プールとはまったく異なる環境です。口や鼻へ海水が入ってくるのを防いだり、いかに体を浮かせるかなど、いざというときに役に立つサバイバルスキルを学べます。

【セラピー&リラクゼーション】自閉症や脳性小児まひといった障がいがある方へのサポートにも実績あり。水に浮かぶことには癒しやポジティブになれる効果があります。

「無駄なエネルギーを使わずに泳ぐ方法」は一度習得すると、一生使える貴重なスキルとなります。こどもはもちろん、水泳が苦手な大人の方にもおすすめです。



12
Swim in 12.com

● PJ Palms Sports Center内 (No.1, Lorong Sultan, 46200 PJ)
◎ 8am-10pm 年中無休 ☎ 016-353 3555
✉ info@swimin12.com 🌐 www.swimin12.com
📱 iloveswimin12

PJ パームスポーツセンター
PJ Palms Sports Center

LRTの駅から徒歩圏内で便利！ プチリゾート風のスポーツ施設

KL市内からLRTで行けるタマンジャヤ駅の徒歩圏内にある複合スポーツ施設。中央には大きな50メートルプールがど〜んとあり、その周辺にはショップや施設が並びます。スイミングスクールのほか、スポーツジム、ダイビングセンター、スカッシュコートなども。会費不要で、気が向いたときに運動できるので家族連れにもおすすめ。レストランやカフェ、スポーツバーなどもあり、特に夜、運動後に雰囲気満点のプールサイドでいただくビールは旨い！

おすすめ情報

プール使用料は驚くほどリーズナブル。大人ならRM6 (6pm-10pmはRM9、週末はRM7)、こどもはRM4～。コインロッカーはRM1。ジムやスカッシュなどは別途使用料がかかります。

雑誌「タイムアウトKL」で「ベストスイミングプール」と称されたプール！ パーティーなどで貸し切れることもできます。



PJ Palms Sports Centre

● No.1, Lorong Sultan, 46200 PJ
◎ 8am-10pm 年中無休
☎ 03-7960 7919 / 016-353 3555
✉ pjpalms@gmail.com
🌐 http://www.pjpalms.com/

カラダを動かして、楽しくリフレッシュしよう！

アクティビティ！

車で家と会社を往復するだけの毎日で、カラダがなまってしまっていないですか？ ジム通いもいいけれど、楽しくリフレッシュするには、ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしたり、新しいことに挑戦したりするのが一番！ そこで、いろいろなアクティビティにトライできる施設を集めてみました。



ジャンプストリート
Jump Street

アジア最大級のトランポリンパーク 童心に帰って飛び跳ねよう！

壁と床を覆いつくすありとあらゆる種類のトランポリンで思い切り飛び跳ねてストレス発散！ 47のトランポリンをつなげたメインコート、飛び跳ねながらドッジボールができるコート、NBA選手の気分を味わえるダントランポリン、キューブ型のスポンジに埋め尽くされたエリアなどがあり、浮遊感を思い切り楽しめます。経験がなくても、こどもはもちろん、大人も大丈夫。ジャンプエアロビクスというエクササイズクラスのクラスはかなりのいい運動になりますよ！

Jump Street

● [PJ店] No 8A, Jalan 13/6, Seksyen 13, 46200 PJ
※ JayaOne裏手
[ベナン店] D'Piazza Mall, 70 Jalan Mahsuri, Bayan Baru, 11900 Bayan Lepas, Pulau Pinang
◎ 日～木：10am-9pm、金&土：10am-10pm
☎ 1800-88 5867
🌐 www.jumpstreetasia.com
📱 Jump Street Trampoline Parks Malaysia
✉ info@jumpstreetasia.com

おすすめ情報

10～200人の誕生日パッケージや、貸切イベントも可能。3歳以上なら経験がなくても楽しめます。レベルの高い人向けのエリアや、安全に配慮したこども向けのエリアのほか、カフェも併設されており、家族連れにもおすすめ。



1時間RM20～。毎時0分に入場するシステムで、ウェブサイトから日時を選んで予約ができます。安全のため、滑り止め付きソックス(RM5)の着用必須。

初めの1時間の利用料 **20%OFF**

セニョ〜ム 読者特典

※土日は使用不可。2015年8月31日まで有効。チケットカウンターにて当日購入した場合のみ有効。ソックス料金は含まれません。他の特典との併用不可。Valid weekdays only, except Public holiday. Valid until 31st August. Walk in only. Excluding socks. Cannot be combined with other discounts.

ゼット フェンシング
Z Fencing

マレーシア初のフェンシングクラブ 心身を鍛えて一流のフェンサーに！

バンサーショッピングセンターでフェンシングをしてみませんか？ 「ゼット」は、3つのコート、電気式の審判器を完備するアジアトップレベルのフェンシングクラブ。生徒のなかにはこどもも多く、スキルや年齢に応じて5つのレベルに分かれているので、ビギナーも上級者も楽しく練習できます。ただフェンシングのスキルを学ぶのではなく、人生を生きていくなかで必要な、騎士道精神に則った礼儀やスポーツマンシップも学べます！

FENCING
EST 1993

● 1 Bangsar Shopping Centre, Level 4 Unite 4.06, 285, Jalan Maarof, Bukit Bandaraya, 59000 KL
◎ 月～金：11am-8pm、土日：10am-7:30pm
☎ 03-2092 2510
📱 zfencing.malaysia
twitter : ZfencingKL



おすすめ情報

4～12歳、13～20歳、大人向けプログラムのほか、企業のチームビルディング向けのプログラムも用意されています。

オリンピック選手がシンガポールで創業したゼット。現在では、シンガポール・アメリカ(LA)、中国(上海)にも支部があります。女の子も楽しく練習しています。

キャンプファイブ
Camp5

**初心者も上級者も安心して挑戦できる
アジア最大のインドクライミングジム**

広々としたジム内にはところ狭しとウォールがはりめぐらされ、さまざまなルートが用意されているので、初級者から上級者まで、自分のレベルに合わせて楽しめます。クライミングのクラスも毎日開催されているので、ビギナーや子どもでも安心。室内ならではの涼しい快適な空間で、PJの街を見下しながらクライミングができます。クライミングギアに特化した併設のプロショップでは幅広い商品を扱っています。

読者特典
セニョーム

Tester Session 1時間(RM48)利用で
2回目無料

※本誌をご提示ください。
※上記価格にGSTが加算されます。
※2015年8月1日から10月31日まで有効。
※18歳以下は保護者の同意が必要です。

camp 5

📍 EZ501, 5th Floor New Wing, 1 Utama Shopping Centre, Bandar Utama, Damansara, 47800 PJ
🕒 2pm-11pm, 日祝: 10am-8pm
☎ 03-7726 0410 / 03-7726 0420



おすすめ情報

初めての方には、ガイド付きで年齢問わず参加できるデスターセッション(1時間RM48)がおすすめ。Camp5のウォールの説明をひと通り受けられ、クライミングの楽しさに触れることができますよ!

チームビルディングや誕生日会のほか、ユニークなイベントの会場にも。付設のカフェは、トレーニングの合間に他のクライマーと交流できるアットホームな雰囲気。フードやドリンクが充実しており、ジム利用者以外も利用可。



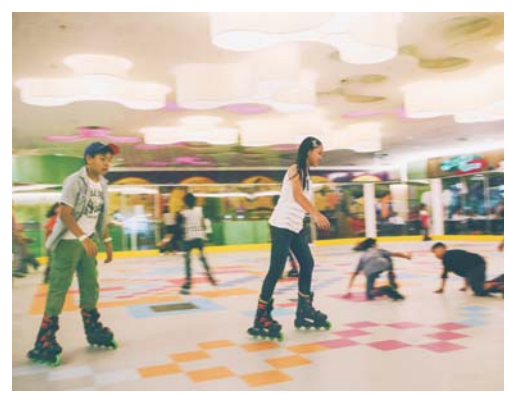
ローラースポーツワールド
Roller Sports World

**スピード感がたまらない!
バンサーにある室内スケート場**

お子さんにおすすめ! ショッピングモールのなかでインラインスケートが楽しめます。対象は5歳から。楽しいのはもちろん、バランス感覚、柔軟性も養えます。初めてなら個人レッスンがおすすめ。専属のコーチが分かりやすくコツを教えてください。飲食スペースが併設されているほか、プレイランド「Jungle Gym」も隣にあるので子どものパーティ会場にぴったり! 週末に家族みんなでスケートを楽しんではいかが?



📍 [バンサー店] 4th Floor, Bangsar Shopping Centre, No. 285, Jalan Maarof, Bukit Bandaraya, 59000 KL
[アトリア店] 2nd Floor, Atria Shopping Gallery, Jalan SS22/23, Damansara Jaya, 47400 PJ
☎ 03-2282 2643/012-391 1529 (個人レッスン予約)
🕒 10am-9pm □ www.junglegym.my
📍 junglegymplayland



おすすめ情報

PJにオープンしたばかりのショッピングモール「アトリア」に、系列のJungle Gymが9月にオープン予定! クランパレー最大級なので、丸一日でも飽きずに楽しめそう!

利用料金にはスケートシューズのレンタルも含まれており、時間無制限。付き添いの大人は無料で入場できるほか、隣の飲食スペースで見学もできます。もちろん大人も同一料金でスケートを楽しめます。ヘルメットと肘、膝、手首のサポーターの貸し出しもあり (RM16/セット)。



senyum **セニョームアプリ**

使えば使うほど役に立つ!

レストラン、ショップ、観光情報が満載! スマホやタブレットにダウンロードすれば、オフラインでも利用できる便利な街歩きアプリです。

クアラ Lumpur パナマ コタキナバル

appstore か Google Play からダウンロード!

セニョーム **検索**