

鎌倉体育館トレーニング室に 最新のマシンを導入しました!!

利用時間 開館9:00～閉館22:30
1回2時間以内

料金 市内在住の方…1回券300円
市外在住の方…1回券600円

登録方法 受付にて登録が必要です。
公的身分証をご持参ください。

主なマシン

- ・トレッドミル
- ・クロストレーナー
- ・リカレントバイク
- ・レッグエクステンション
- ・レッグカール
- ・レッグプレス
- ・パワーラック
- ・ベンチプレス など

NEW!



Fitness Machine



混雑状況を
リアルタイムでご案内!

ネコの目.COM

Q「ネコの目 鎌倉体育館」で検索!

混雑状況をリアルタイムで
ご覧いただけます!



ネコの目.COM

鎌倉体育館
2023/07/00 00:00 現在

現在の状況

トレーニング室

ただいま 6 人ほどの利用状況です。

トレーニング室は空いており、快適に利用できます。
是非ご利用ください。

※混雑状況はあくまで目安です。
※最新の情報を確認するには更新ボタンを押してください

鎌倉体育館HP

向こう1時間の天気(予報)

30℃ / 27℃

★ お気に入り登録する

基本情報

現在の状況



エンジョイかまくら

enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

夏から始める、
カラダメンテナンス。

この夏の猛暑に、暑くてぐったり...という方も多いのでは?
スポーツなんかやったら倒れちゃう?!

でも、暑いから何もしないなんてもったいない!
汗を思いっきり気持ち良くかける季節こそ、
楽しくスポーツで汗を流しませんか?

スポーツの効用は、ダイエット・美容だけに限りません。
認知症予防やうつ病予防に効果的だということが
最近の研究で分かってきています。

あなたのカラダをつくるのは、あなた自身。
だからしっかりメンテナンスしてあげましょう!



鎌倉市健康づくりキャラクター
ささりん

鎌倉市 スポーツ施設のご紹介 ～大船駅周辺～

鎌倉武道館



〒247-0066
鎌倉市山崎616-6
TEL: 46-8010
営業時間 9:00～21:00

大船体育館



〒247-0061
鎌倉市台3-2-5
TEL: 47-1862
営業時間 9:00～21:00



鎌倉市 スポーツ施設のご紹介 ～鎌倉駅周辺～

鎌倉体育館



〒248-0014
鎌倉市由比ガ浜2-9-9
TEL: 24-3553
営業時間 9:00～22:30

見田記念体育館



〒248-0014
鎌倉市由比ガ浜2-13-21
TEL: 24-1415
営業時間 9:00～17:00



コース型教室スケジュール 7月～9月

回数券制

利用料金

8回券 6,300円 4回券 3,400円 1回券 or 体験券 900円

回数券で様々な教室に参加可能です。

鎌倉武道館

TEL: 0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	11:00～11:50	ヨガ(やさしい)	高橋	第2 会議室	7/17(月・祝)、7/31(月)、8/28(月)、9/18(月・祝)、9/25(月)	8	15
	12:00～12:50	骨盤ストレッチ	高橋		7/17(月・祝)、7/31(月)、8/28(月)、9/18(月・祝)、9/25(月)	8	
火曜	9:00～9:50	ヨガ(初心者)	遠藤		7/25(火)、8/15(火)、8/22(火)	10	
	10:00～10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤		7/25(火)、8/15(火)、8/22(火)	10	
	10:00～10:50	筋力トレーニング	酒巻		なし	13	
水曜	17:00～17:50	リラックスヨガ	今福		なし	13	
	18:00～18:50	姿勢改善ピラティス	今福		なし	13	
木曜	17:00～17:50	姿勢改善ピラティス	今福		8/10(木)	12	
金曜	9:00～9:50	体調改善気功体操	和光		8/11(金・祝)、9/1(金)	11	
	10:00～10:50	ピラティス(初心者)	和光		8/11(金・祝)、9/1(金)	11	

大船体育館

TEL: 0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
木曜	11:00～11:50	ヨガ(初心者)	岩崎	格技室	8/10(木)	12	24
	12:00～12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎		8/10(木)	12	24
金曜	11:00～11:50	ヨガ(やさしい)	高橋		8/11(金・祝)、9/22(金)	11	24
	12:00～12:50	骨盤ストレッチ	高橋		8/11(金・祝)、9/22(金)	11	24
	15:45～16:35	3-6歳のキッズ運動能力UP体操	小桑		7/28(金)、8/11(金・祝)、8/25(金)、9/1(金)、9/29(金)	8	12
	19:00～19:50	ボディバランス	荻谷		8/4(金)、9/22(金)	11	24
	20:00～20:50	ピラティス(初心者)	荻谷		8/4(金)、9/22(金)	11	24

見田記念体育館

TEL: 0467-24-1415

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
火曜	13:30～14:20	背骨コンディショニング	川越	多目的室	7/25(火)、8/8(火)、9/5(火)	10	16
木曜	9:30～10:30	やさしいバレエ(超入門)	荻谷	多目的室	8/17(木)	12	14
金曜	9:10～10:10	ボディバランス	荻谷	体育室	8/4(金)、9/22(金)	11	25
	15:30～16:20	身体リセット	小田	多目的室	なし	13	14

鎌倉体育館

TEL: 0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	13:30～14:20	ピラティス	上村	会議室	7/31(月)、8/28(月)、9/25(月)	10	14
火曜	15:15～16:15	ボディパンプ	大内	格技室	8/15(火)	12	18
木曜	11:15～12:15	ボディバランス	荻谷	会議室	8/17(木)	12	16
金曜	13:15～14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	8/11(金・祝)、9/1(金)	11	18
	15:15～16:00	シェイプアップダンス	井上	格技室	8/11(金・祝)	12	24
土曜	17:30～18:30	ボディパンプ	小倉	格技室	7/8(土)、7/22(土)、8/5(土)、9/16(土)	10	24
日曜	17:15～18:15	ボディコンバット	大内	格技室	8/13(日)、9/24(日)	11	18

コース型教室参加にあたっての注意事項

- 各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。
- 8～13回を1期とした定期教室となっています。(卓球教室を除く)
- 卓球教室は回数券制ではなく、スクール制教室で11,220円になります。
- 参加費は保険料が含まれた税込価格です。
- 原則、参加者都合による払戻や返金はできません。
- 通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。振替については定員を確認の上、ご案内させていただきます。
- お預かりした個人情報は名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。

- 教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。
 - 施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。
 - 講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。
 - 医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。
 - 施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。
 - お問い合わせは各施設にご連絡ください。
- 鎌倉武道館 0467-46-8010 大船体育館 0467-47-1862
見田記念体育館 0467-24-1415 鎌倉体育館 0467-24-3553

ワンコイン型教室スケジュール 7月～9月

利用料金

1回 500円

鎌倉武道館

TEL: 0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
木曜	9:50～10:50	自重筋力トレーニング	山田	第2 会議室	なし	12
	11:00～11:50	自重筋力トレーニング	山田		なし	

大船体育館

TEL: 0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
火曜	9:00～9:50	高齢者ストレッチ&筋トレ	石井	格技室	8/15(火)	24
	10:00～10:50	高齢者ストレッチ&筋トレ	石井		8/15(火)	
木曜	9:00～9:50	高齢者筋力トレーニング	小川		なし	
	10:00～10:50	高齢者筋力トレーニング	小川		なし	

鎌倉体育館

TEL: 0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
月曜	11:15～12:00	スワッグストレッチ	川村	会議室	7/31(月)、8/28(月)、9/25(月)	24
水曜	10:00～10:45	シニア健康体操教室	小川		8/16(水)、9/13(水)	20
	11:00～11:45	シニア健康体操教室	小川		8/16(水)、9/13(水)	20
金曜	11:15～12:00	シニア健康体操教室	渋谷		8/11(金・祝)	20

ワンコイン型教室参加にあたっての注意事項

- 各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。
- 参加費は保険料が含まれた税込価格です。
- 原則、参加者都合による払戻や返金はできません。
- 通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。
- お預かりした個人情報は名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。
- 教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。
- 施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。

- 講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。
 - 医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。
 - 施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。
 - お問い合わせは各施設にご連絡ください。
- 鎌倉武道館 0467-46-8010
大船体育館 0467-47-1862
鎌倉体育館 0467-24-3553

30分無料教室スケジュール 7月～9月

利用料金

無料

大船体育館

TEL: 0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
火曜	11:10～11:40	高齢者筋トレ&ストレッチ	石井	会議室	8/15(火)	6
木曜	11:10～11:40	高齢者筋力トレーニング	小川		なし	