



エンジョイかまくら

enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

油断してない？
あなたの冬のカラダ。

年末年始はついつい飲みすぎ、食べすぎで
カラダコントロールが難しくなる季節。

そんな油断しがちな時期こそ、
意識して、カラダを動かすことが大切です。
冬のカラダは、寒さから身を守るための体温調節で
脂肪燃焼しやすくなっています。
つまり、今こそ効率的にカラダを動かすチャンス！

他にも、免疫力がアップして風邪などにかかりにくくなったり
カラダの芯から温まることで
肩こりや生理痛の緩和も期待できます。

寒いからって、閉じこもってはいはもったいない！
とりあえずカラダを動かしたい！なら
まずはお気軽に、お近くの体育館まで。

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

2023年1月~3月

募集中!

回数券制

4館共通回数券
(コース型専用)

オススメ

8回券 6,100円 4回券 3,250円 1回券or体験 820円

教室参加には登録が必要です。参加日の前日17時までに直接施設までお電話にてお申し込みください。

鎌倉武道館

TEL:0467-46-8010

休館日 1/1 ~ 1/3・1/30・2/27・3/27

教室名	曜日	時間	回数	休講日	会場	講師	対象	定員
ヨガ (やさしい)	月	11:00 ~ 11:50	9回	1/2・1/30・2/27・3/27	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	15名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
骨盤ストレッチ	月	12:00 ~ 12:50	9回	1/2・1/30・2/27・3/27	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	15名
骨盤のひらき、ねじれなどの歪みを調整します。ストレッチすることにより整えていき、身体の固い方も安心して参加いただけます。								
ヨガ (初心者)	火	9:00 ~ 9:50	11回	1/3・3/28	鎌倉武道館 (第2会議室)	遠藤	高校生以上	15名
簡単なヨガのポーズと呼吸法で心身共にリラックスへと導くクラスです。								
女性向け骨盤ヨガ	火	10:00 ~ 10:50	11回	1/3・3/28	鎌倉武道館 (第2会議室)	遠藤	高校生以上	15名
骨盤の歪みや姿勢改善のストレッチ、トレーニングの後、ヨガを行う事で、ポーズの効果を高めていきます。								
筋力トレーニング	水	10:00 ~ 10:50	13回		鎌倉武道館 (第2会議室)	太田	高校生以上	15名
運動機能低下の予防を目的とし基礎代謝向上、けが防止、全身機能向上のトレーニングです。								
リラックスヨガ	水	17:00 ~ 17:50	12回	1/4	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	15名
深い呼吸に合わせ、ゆっくりと座位や仰向けの状態でポーズをとりながら、身体のゆがみ、自律神経を穏やかに調整していきます。								
姿勢改善ピラティス	水	18:00 ~ 18:50	12回	1/4	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	15名
本来の背骨の柔らかさを取り戻しつつ (背骨の柔らかさを意識し) コアを動かせることで姿勢とメリハリのある身体を作っていきます。								
姿勢改善ピラティス	木	17:00 ~ 17:50	11回	1/5・3/30	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	15名
本来の背骨の柔らかさを取り戻しつつ (背骨の柔らかさを意識し) コアを動かせることで姿勢とメリハリのある身体を作っていきます。								
体調改善気功体操	金	9:00 ~ 9:50	12回	3/31	鎌倉武道館 (第2会議室)	和光	高校生以上	15名
季節に合ったツボを刺激し、筋肉や腱のこわばりを流す体操により「気」のめぐりが改善し、体の内部から整っていきます。 肩こりや冷え性の改善、自立神経の調整が期待できます。								
ピラティス (初心者)	金	10:00 ~ 10:50	12回	3/31	鎌倉武道館 (第2会議室)	和光	高校生以上	15名
身体の中核、中心である骨盤、その骨盤周りの筋肉 (コア) それに付属する背骨を支える筋肉 (コア) を刺激、強化していきます。 左右対称なバランスのとれた姿勢を維持する筋肉 (コア) をトレーニングします。ゆったりとした呼吸 (胸式呼吸) に合わせて、自分のペースで行えます。								

大船体育館

TEL:0467-47-1862

休館日 1/1 ~ 1/3・1/30・2/27・3/27

教室名	曜日	時間	回数	休講日	会場	講師	対象	定員
ヨガ (初心者)	木	11:00 ~ 11:50	11回	2/23・3/30	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	24名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
カラダを整えるエナジーヨガ	木	12:00 ~ 12:50	11回	2/23・3/30	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	24名
呼吸と動作を連動させて、立位のポーズを中心に行っていきます。座位、仰臥位、背臥位のポーズもバランスよく行っていきます。								
ヨガ (やさしい)	金	11:00 ~ 11:50	12回	3/31	大船(格技室)	高橋	高校生以上	24名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
骨盤ストレッチ	金	12:00 ~ 12:50	12回	3/31	大船(格技室)	高橋	高校生以上	24名
骨盤の開き、ねじれなどの歪みを調整します。ストレッチすることにより整えていき、身体の固い方も安心して参加いただけます。								
3~6歳のキッズ運動能力UP体操	金	15:45 ~ 16:35	10回	1/6・3/3・3/31	大船(格技室)	小条	3歳以上の子	12名
基礎体力・手足のバランス感覚・自分のイメージ通りに動かす能力・カラダの発育等の向上に役立つクラス。経験豊富な指導員の元、楽しくカラダを動かす体操教室です。								
ボディバランス	金	19:00 ~ 19:50	11回	1/6・3/31	大船(格技室)	荻谷	高校生以上	24名
ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋・背筋・柔軟性・平衡感覚が高まり、自分のペースでご参加いただけます。是非一度ご体験を!								
ピラティス (初心者)	金	20:00 ~ 20:50	11回	1/6・3/31	大船(格技室)	荻谷	高校生以上	24名
身体の歪みを直して腰痛予防や姿勢矯正を目指し、心身ともにリラックスさせます。								

鎌倉武道館 TEL:0467-46-8010

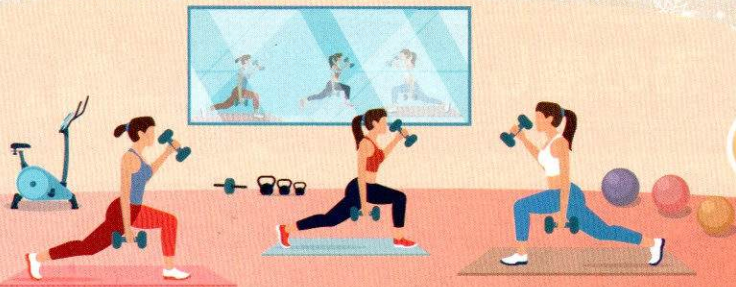
見田記念体育館 TEL:0467-24-1415

大船体育館 TEL:0467-47-1862

鎌倉体育館

TEL:0467-24-3553

みんなで一丸となり
楽しめる!



達成感・爽快感が
体験できる!!!

見田記念体育館 TEL:0467-24-1415

休館日 1/1 ~ 1/3・1/30・2/27・3/27

教室名	曜日	時間	回数	休講日	会場	講師	対象	定員
背骨コンディショニング	火	13:30 ~ 14:20	9回	1/3・1/31・2/28・3/28	見田(多目的室)	梅本	高校生以上	16名
ボールを使い、姿勢改善・肩、腰、膝、股関節の痛みに効果を発揮します。『ゆるめる運動』『背骨矯正』『筋力向上』をマットの上で出来る簡単な運動で行います。								
やさしいバレエ(超入門クラス)	木	9:30 ~ 10:30	10回	1/5・2/23・3/30	見田(多目的室)	荻谷	高校生以上	14名
これからバレエを始めたい、興味をお持ちの方が安心して参加できます。座った状態でストレッチやトレーニング、クラシック音楽に合わせて踊るクラスです。自分が理想とする身体、姿勢と一緒に目指しましょう。是非1度体験参加してみてください。								
ボディバランス	金	9:10 ~ 10:10	11回	1/6・3/31	見田(多目的室)	上村	高校生以上	25名
ヨガでリラックス、柔軟性、体調改善力を高め、ピラティスではお腹周りを意識して動き、筋力UP姿勢改善、関節の可動性とバランスの取れた美しい身体作りを目指します。								
骨盤ビューティー体操	金	15:30 ~ 16:20	12回	3/31	見田(多目的室)	小田	高校生以上	14名
ボールで骨盤をほぐし、エクササイズで歪みを整え、綺麗で理想的な身体を目指します。リラックスした雰囲気の中で、様々な不調を改善するエクササイズクラスです。								

鎌倉体育館 TEL:0467-24-3553

休館日 1/1 ~ 1/3・1/30・2/27・3/27

教室名	曜日	時間	回数	休講日	会場	講師	対象	定員
ボディコンバット	月	11:10 ~ 12:10	9回	1/2・1/30・2/27・3/27	鎌体(格技室)	大塚	高校生以上	24名
パンチやキックを繰り返し出しながら、メンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。								
ピラティス	月	13:30 ~ 14:20	8回	1/2・1/23・1/30・2/27・3/27	鎌体(格技室)	上村	高校生以上	14名
ヨガでリラックス・柔軟性・体調改善力を高めます。ピラティスではバランスの取れた美しい身体を作りを目指します。								
ボディパンプ	火	15:15 ~ 16:15	11回	1/3・3/21	鎌体(格技室)	足立	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
ボディバランス	木	11:15 ~ 12:15	10回	1/5・2/23・3/30	鎌体(格技室)	刈谷	高校生以上	16名
ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋・背筋・柔軟性・バランス感覚が高まり、自分のペースでご参加いただける教室です。どなたでも参加OK。								
シェイプアップダンス	金	15:15 ~ 16:00	12回	3/31	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	24名
振付を覚えて音楽に合わせて踊る楽しさを味わいませんか?幅広い年齢の方が参加されているクラスです。								
ボディパンプ	土	17:30 ~ 18:30	11回	3/11	鎌体(格技室)	小倉	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
ボディコンバット	日	17:15 ~ 18:15	11回	1/15	鎌体(格技室)	足立	高校生以上	24名
パンチやキックを繰り返し出しながら、メンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。								
※卓球教室(90分)	金	13:15 ~ 14:45	12回	3/31	鎌体(卓球室)	山田	高校生以上	18名
卓球を始めたい方から、さらに上手になりたい方向けの卓球初心者教室です。								

※卓球教室は、回数券制ではなくスクール制教室で12回12,200円(コース型回数券ではご参加できません)

- 回数券(4回・8回)または1回券をご購入いただいたからの参加となります。
- 回数券ルールについては、施設までお問い合わせください。
- 参加には事前に申し込みが必要です。鎌倉市在住以外の方も参加可能です。
- 天候不良、諸事情により日程変更になる場合がございます。
- マスク、飲み物(フタ付き)、タオル、室内専用運動靴等クラスに必要な道具はご持参ください。
- お休みされる場合は、事前にご連絡いただきますようお願いいたします。
- 定員に満たない教室の体験参加(有料・各1回まで)、途中申込み随時募集しています。



申込方法

- ・登録コースを決めて申込用紙(確認書)に記入いただき、回数券を購入いただきます。
- ・教室参加時に、回数券を受付時に提出してください。(切り離し無効・ご家族・他人への譲渡はできません。)
- ・回数券は4館共通で利用できます。また他の施設のコースも利用できます。(4館共通)

※注意:コース型教室回数券には、有効期限があります。(購入月を含めて4ヶ月)

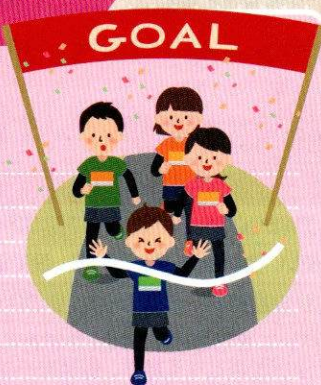


市の催し物一覧

第53回鎌倉市民ロードレース大会

個人のロードレース大会 男女年齢別 (小学4年生以上)
3位までの入賞者には賞状、参加者全員に記録証を授与

開催日	令和5年1月8日(日)
時間	8:30~12:00
対象	市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の人 (小学生は保護者同伴)
定員	なし
参加費	高校生以上 600円 中学生 300円 小学生(4年生以上) 200円(保険料含む)
主催者名	鎌倉市陸上競技協会
開催場所	中学生・高校生・一般 植木小学校 城廻りコース (一周約2500m) 一周~三周 小学生 玉縄中学校 玉縄中コース (一周1500m) 一周
申込方法	当日直接会場受付へ (ただし、中止の場合があるため、協会HPで確認のこと) (中学生は12月末までに齋田先生(手広中)まで直接申込)
連絡先	鎌倉市陸上競技協会 理事長:山本 TEL 0467-22-6900 携帯電話 090-8503-6421 Eメールアドレス myamamoto@kitakama.ed.jp 鎌倉市陸上競技協会HPはこちら▶



グラウンドゴルフ体験教室

屋外人工芝グラウンドで行う
グラウンドゴルフの体験教室

開催日	令和5年1月12日(木)・19日(木)・26日(木)
	1回ずつ参加の催し
時間	10:00~11:45
対象	市内在住・在勤・在学の65歳以上の人
定員	先着20名
参加費	1回500円
主催者名	鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
開催場所	みんなの鳩サプレースタジアム
申込方法	電話 0467-55-9091
連絡先	鎌倉インターナショナルスポーツクラブ 担当:石井 TEL 0467-55-9091



ボール遊び教室 (バルシューレ教室)

スポーツが得意な子も不得意な子も、
肯定的な「自分らしさ」をみつけるスポーツ教室

開催日	令和5年1月11日(水)・18日(水)・25日(水)
	1回ずつ参加の催し
時間	園児クラス 16:00~17:00 小学生クラス 17:00~18:00
対象	市内在住・在勤・在学の未就学児2歳~小学6年生 小学生未満は保護者同伴
定員	先着20名
参加費	1回500円
主催者名	鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
開催場所	みんなの鳩サプレースタジアム
申込方法	メール ishii@kamakura-inter.com
連絡先	鎌倉インターナショナルスポーツクラブ 担当:石井 TEL 0467-55-9091



シニア向け健康教室

屋外人工芝グラウンドで行う
シニア向けの体操

開催日	令和5年1月11日(水)・18日(水)・25日(水)
	1回ずつ参加の催し
時間	10:00~11:00
対象	市内在住・在勤・在学の65歳以上の人
定員	先着20名
参加費	1回500円
主催者名	鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
開催場所	みんなの鳩サプレースタジアム
申込方法	電話 0467-55-9091
連絡先	鎌倉インターナショナルスポーツクラブ 担当:石井 TEL 0467-55-9091



トップアスリートとの交流会

徳洲会体操クラブの選手による
公開練習と市民との交流会

開催日	令和5年2月4日(土)
時間	15:00~16:30
対象	市内在住・在勤・在学の人
定員	先着100名
参加費	無料
主催者名	スポーツ課
開催場所	徳洲会体操スポーツセンターかまくら(梶原)
申込方法	e-kanagawa電子申請(鎌倉市ホームページ)
申込期間	1/5(木)~1/17(火)
連絡先	スポーツ課 担当:村松 TEL 43-3419

