コース型教室 2022年4月～6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**　**体験（1回）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（大船駅）　TEL：0467-46-8010　休館日 4/25・5/30・6/27

教室名	曜日	時間	回数	休講日	会場	対象	定員
ヨガ（やさしい）	月	11:00～11:50	9回	5/2(4/25・5/30・6/27は休館日)	鎌倉武道館（第2会議室）	高校生以上	15名
骨盤ストレッチ	月	12:00～12:50	9回	5/2(4/25・5/30・6/27は休館日)		高校生以上	
ヨガ（初心者）	火	9:00～ 9:50	11回	4/5・5/3		高校生以上	
女性向け骨盤ヨガ	火	10:00～10:50	11回	4/5・5/3		高校生以上	
筋力トレーニング	水	10:00～10:50	12回	5/4		高校生以上	
リラックスヨガ	水	17:00～17:50	12回	5/4		高校生以上	
姿勢改善ピラティス	水	18:00～18:50	12回	5/4		高校生以上	
	木	17:00～17:50	12回	5/5		高校生以上	
体調改善気功体操	金	9:00～ 9:50	12回	4/29		高校生以上	
ピラティス（初心者）	金	10:00～10:50	12回	4/29		高校生以上	

大船体育館（大船駅）　TEL：0467-47-1862　休館日 4/25・5/30・6/27

教室名	曜日	時間	回数	休講日	会場	対象	定員
ヨガ（初心者）	木	11:00～11:50	12回	5/5	大船（格技室）	高校生以上	24名
カラダを整えるエナジーヨガ	木	12:00～12:50	12回	5/5		高校生以上	
ヨガ（やさしい）	金	11:00～11:50	11回	4/1・4/29		高校生以上	
骨盤ストレッチ	金	12:00～12:50	11回	4/1・4/29		高校生以上	
3～6歳のキッズ運動能力UP体操	金	15:45～16:35	10回	4/1・4/29・5/6		3歳以上幼児と保護者	12名
ボディバランス	金	19:00～19:50	12回	4/29		高校生以上	24名
ピラティス（初心者）	金	20:00～20:50	12回	4/29		高校生以上	

見田記念体育館（鎌倉駅）　TEL：0467-24-1415　休館日 4/25・5/30・6/27

教室名	曜日	時間	回数	休講日	会場	対象	定員
背骨コンディショニング	火	13:30～14:20	9回	4/26・5/3・5/31・6/28	見田（多目的室）	高校生以上	16名
やさしいバレエ（超入門）	木	9:30～10:30	12回	5/5		高校生以上	12名
ボディケア	金	15:30～16:20	12回	4/29		高校生以上	14名

鎌倉体育館（鎌倉駅）　TEL：0467-24-3553　休館日 4/25・5/30・6/27

教室名	曜日	時間	回数	休講日	会場	対象	定員
ボディコンバット	月	11:10～12:10	9回	5/2(4/25・5/30・6/27は休館日)	鎌体（格技室）	高校生以上	24名
ヨガティス	月	13:30～14:20	9回	5/2(4/25・5/30・6/27は休館日)		高校生以上	14名
ボディパンプ	火	15:15～16:15	12回	5/3		高校生以上	18名
ボディバランス 時間変更	木	11:15～12:15	12回	5/5		高校生以上	16名
ボディバランス New	金	9:30～10:30	12回	4/29		高校生以上	16名
シェイプアップダンス	金	15:15～16:00	12回	4/29		高校生以上	24名
ボディパンプ	土	17:30～18:30	12回	4/30		高校生以上	18名
ボディコンバット	日	17:15～18:15	12回	5/1		高校生以上	24名
※卓球教室（90分）	金	13:15～14:45	12回	4/29	鎌体(卓球室)	高校生以上	18名

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

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。）
- 登録コースだけでなく、他のコースにも参加できます。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）

発行者：鎌倉市スポーツ施設指定管理者
〒247-0066　鎌倉市山崎616-6　鎌倉武道館
TEL：46-8010　FAX：43-0601

鎌倉スポーツブリッジ共同事業体　㈱コナミスポーツクラブと日本メックス㈱の共同事業体です。
https://www.kamakura-sports.jp/

Sports通信 VOL.96
2022年4月発行

鎌倉市

エンジョイかまくら enjoy鎌倉 SPORTS NEWS

春がきた！
何か新しいこと、はじめてみよう。

日差しが少しずつ暖かくなると
外に出て、身体を動かしたくなりませんか？

春は、何か新しいことを始めたくなる季節。
冬の間にためこんだ脂肪を脱ぎ捨てて
身軽に春を楽しみませんか？

新生活など、慣れないことでも
身体はストレスをためこみがち。
運動不足の解消だけでなく、
スポーツでストレス発散することで
楽しい新生活をスタートさせましょう！
まずは、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

初めての方も
大・大・大歓迎!!

トレーニング教室

自重筋力 トレーニング教室

体力に自信がない方・高齢者の方　大・大・大歓迎!!

開催日時	令和4年4/7スタート 木曜日　11：00～12：00
参加資格	高校生以上・お医者さんから運動の制限等されていない方
定員	先着15人
申込開始日	令和4年4月1日
料金	1回：500円 ご参加にあたり事前に登録が必要です 受付にお申し付けください
担当	コナミスポーツクラブ認定 アドバンスインストラクター　木村克己
申込方法	電話
場所	鎌倉武道館 鎌倉市山崎616-6 TEL 0467-46-8010

自身の体重を利用した筋力トレーニングです

期待できる効果

- 筋肉・骨・関節が強くなる
- 免疫力アップ
- 成長ホルモンの分泌が促進され若々しく見られる
- 認知症の予防
- 新陳代謝が上がる
- 年齢と共に減少する男性女性ホルモンが上がり更年期障害の改善
- 睡眠の質が良くなる
- 血管に弾力が生まれ肩こりや冷え性の改善
- 気分が向上するホルモンの分泌が上がりメンタルヘルスの改善

ストレングス トレーニング教室

弱った筋肉を強化したい・体力に自信がない
これから運動を始めたい方・ご高齢の方
大・大・大歓迎!!

開催日時	4月の月曜日11：15 ～ 12：00 ※28日の休館日を除く
参加資格	高校生以上・お医者さんから運動の制限等されていない方
料金	1回：300円 ご参加にあたり事前に登録が必要です 受付にお申し付けください
担当	コナミスポーツクラブ認定 アドバンスインストラクター　木村克己
場所	鎌倉体育館 鎌倉市由比ヶ浜2-9-9 TEL 0467-24-3553

自身の体重を利用した筋力トレーニングです

期待できる効果

- 筋肉・骨・関節が強くなる
- 免疫力アップ
- 成長ホルモンの分泌が促進され若々しく見られる
- 認知症の予防
- 新陳代謝が上がる
- 年齢と共に減少する男性女性ホルモンが上がり更年期障害の改善
- 睡眠の質が良くなる
- 血管に弾力が生まれ肩こりや冷え性の改善
- 気分が向上するホルモンの分泌が上がりメンタルヘルスの改善

■会議室のスポーツ利用
（鎌倉武道館・大船体育館・鎌倉体育館）

利用できる競技

- 各館の会議室のスペースで、安全にできる種目とさせていただきます。
- 室場の破損する恐れがある種目はご利用いただけません。

※ご不明な点は、スタッフまでお問合せ下さい。

ご予約

- 各館フロントにて直接ご予約をお願い致します。
- 団体のご予約のないお時間は個人利用いただけます。

利用料金

団体利用

- 鎌倉武道館 第1第2会議室　800円（税込）
- 大船体育館 会議室　400円（税込）
- 鎌倉体育館 会議室　800円（税込）

個人利用

- 一般　全館 1回200円　回数券（11回券）2,090円
- 小学生及び中学生　全館 1回100円　回数券（11回券）1,040円

市の催し物一覧

サーチウォーク&ゴミ拾いスポーツ

地図を見ながら電柱を探すサーチウォークとゴミ拾いを兼ねた事業

開催日	令和4年4月17日（日）
時間	9：00 ～ 12：00
対象	限定しない 12歳以下は要保護者同伴
定員	先着20名
参加費	400円
申込開始日	令和4年4月1日
主催者名	NPO法人 日本サーチウォーク協会
開催場所	鎌倉武道館およびその周辺
申込方法	NPO法人 日本サーチウォーク協会のホームページからお申し込みください
連絡先	NPO法人 日本サーチウォーク協会 TEL 090-9136-9367　担当：姉川 info@search-walk.com

鎌倉市弓道教室 夜の部

初めての方の弓道研修

開催日時	令和4年5/8（日）13：00～17：00開講式 6/19（日）13：00～17：00閉講式 5/14・5/21・5/28・6/4・6/11・6/18（土）17：00 ～ 20：30　全8回
対象	市内在住・在勤・在学の人　高校生以上
定員	抽選　各20名
締切	令和4年4月23日必着
参加費	通し4,000円（学生2,000円）
主催者名	鎌倉市弓道協会
開催場所	鎌倉武道館　弓道場
申込方法	催し名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・性別・年齢（学生は学校名と学年）・電話番号を記入の上、往復はがきで下記へお申込ください。
連絡先	鎌倉市弓道協会　担当：田中 〒247-0051　鎌倉市岩瀬925-105 TEL 090-4520-1255 FAX 0467-95-2486

鎌倉市弓道教室 昼の部

初めての方の弓道研修

開催日時	令和4年5/8（日）13：00～17：00開講式 6/19（日）13：00～17：00閉講式 5/16(月)・5/19(木)・5/23(月)・5/26(木)・5/31(火)・6/2(木)・6/6(月)・6/9(木)・6/13(月)・6/16(木)13:30～15:30　全12回
対象	市内在住・在勤・在学の人　高校生以上
定員	抽選　各20名
締切	令和4年4月23日必着
参加費	通し4,000円（学生2,000円）
主催者名	鎌倉市弓道協会
開催場所	鎌倉武道館　弓道場
申込方法	催し名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・性別・年齢（学生は学校名と学年）・電話番号を記入の上、往復はがきで下記へお申込ください。
連絡先	鎌倉市弓道協会　担当：田中 〒247-0051　鎌倉市岩瀬925-105 TEL 090-4520-1255　FAX 0467-95-2486

やってみようね! 太極拳

初心者を対象とした太極拳

開催日	令和4年5月10日（火）～5月31日（火） 5/10・5/17・5/24・5/31（火）全4回
時間	18：00～19：00
対象	限定しない
定員	先着15名
申込開始日	令和4年4月1日
参加費	無料
主催者名	鎌倉市太極拳協会
開催場所	深沢学習センター 3Fホール
申込方法	催し名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入の上、Eメールで下記へお申込ください。
連絡先	鎌倉市太極拳協会　担当：中根 TEL・FAX 0467-22-4210 minmei@shonanbayarea.com

ジュニアバレーボール教室（鎌倉）

小学校1～6年生男女を対象にした初級バレーボール教室

開催日	令和4年4月12日（火）～ 令和5年2月28日（火） 毎週火曜日（祝日・夏・冬休みは除く）
時間	17：15～19：00
対象	市内在住・在学の小学1～6年生男女 保護者同伴不要
定員	なし
参加費	月500円（傷害保険は別途）
主催者名	鎌倉市体育協会
開催場所	御成小学校　体育館
申込方法	教室開催時に直接会場で申込受付
連絡先	鎌倉バレーボール協会　担当：浜野 TEL 0467-45-7000

ジュニアバレーボール教室（大船）

小学校2～6年生男女を対象にした初級バレーボール教室

開催日	令和4年4月6日（水）～12月21日（水） 毎週水曜日（祝日・夏休みは除く） 全30回
時間	17：00～19：00
対象	市内在住・在学の小学2～6年生男女 保護者同伴不要
定員	なし
参加費	月500円（傷害保険は別途）
主催者名	鎌倉市体育協会
開催場所	大船体育館
申込方法	教室開催時に直接会場で申込受付
連絡先	鎌倉バレーボール協会　担当：浜野 TEL 0467-45-7000

鎌倉市民 ソフトテニス教室

ソフトテニス愛好者ならびに一般市民との交流親睦を図る

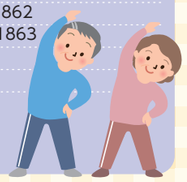
開催日	令和4年4月3日(日)～令和5年3月5日(日) 4/3・4/17・5/22・7/10・8/7・9/25・10/30・11/27・12/18・1/15・2/5・3/5　全12回
時間	3・4・5・9・10月…13：00～15：00 7・8月…14：00～16：00 11・12・1・2月…12：00～14：00
対象	市内在住・在勤・在学の人 小学5年生以上
定員	先着20名
参加費	1回目500円　2回目以降300円 通し3,800円
主催者名	鎌倉ソフトテニス協会
開催場所	苗田公園庭球場
申込方法	催し名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・性別・学年を記入の上、FAXで下記へお申込ください。
申込開始	令和4年4月1日（木）
連絡先	鎌倉ソフトテニス協会 TEL 0467-22-3028 FAX 0467-22-1952

シニア無料 筋力トレーニング

転倒防止、動ける体を作る高齢者向けの無料トレーニング

開催日	令和4年6月3日（金）～6月24日（金） 6/3・6/10・6/17・6/24　全4回
時間	11：10～11：40
対象	市内在住・在勤・在学の人
定員	先着6名
参加費	無料
主催者名	大船体育館
開催場所	大船体育館
申込方法	電話
申込期間	令和4年5月9日より先着順
連絡先	大船体育館 〒247-0061 鎌倉市台3-2-5 TEL 0467-47-1862 FAX 0467-47-1863

シニア無料 筋トレ&ストレッチ

寝たきりを防止するため、今まであまり運動をされていなかった高齢者向け無料の体操教室

開催日	令和4年6月7日（火）～6月28日（火） 6/7・6/14・6/21・6/28　全4回
時間	11：10～11：40
対象	市内在住・在勤・在学の人
定員	先着6名
参加費	無料
主催者名	大船体育館
開催場所	大船体育館
申込方法	電話
申込期間	令和4年5月9日より先着順
連絡先	大船体育館 〒247-0061 鎌倉市台3-2-5 TEL 0467-47-1862 FAX 0467-47-1863