

コース型教室 第6期(2月・3月) 募集中!

鎌倉武道館 全17コース TEL:0467-46-8010

申込・体験希望の方は、参加前日までに連絡ください。

★印のコースは
無料体験できます!
※おひとり様1回までとさせていただきます。

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員	参加費
ボディバランス	月	19:00~19:50	5回	2/4・18、3/4・11・18	鎌倉武道館 (第2会議室)	苅谷	高校生以上	20名	4,000円
ピラティス(初心者)	月	20:00~20:50	5回	2/4・18、3/4・11・18		苅谷	高校生以上	20名	4,000円
★ミーハッピーヨガ(のびのび)	火	9:00~9:50	6回	2/12・19・26、3/5・12・19		Mi	高校生以上	20名	4,500円
★ミーハッピーヨガ(筋力アップ)	火	10:00~10:50	6回	2/12・19・26、3/5・12・19		Mi	高校生以上	20名	4,500円
★美容エクササイズ	火	12:00~12:50	8回	2/5・12・19・26、3/5・12・19・26		松本	高校生以上	20名	6,000円
★筋力トレーニング	火	15:00~15:50	8回	2/5・12・19・26、3/5・12・19・26		溝田	高校生以上	20名	6,000円
★筋力トレーニング	火	16:00~16:50	8回	2/5・12・19・26、3/5・12・19・26		溝田	高校生以上	20名	6,000円
★ミーハッピーヨガ(太陽礼拝)	水	10:00~10:50	7回	2/6・13・20・27・3/6・13・20		Mi	高校生以上	20名	5,250円
ストレッチポール	水	17:00~17:50	8回	2/6・13・20・27、3/6・13・20・27		今福	高校生以上	20名	6,000円
姿勢改善ピラティス	水	18:00~18:50	8回	2/6・13・20・27、3/6・13・20・27		今福	高校生以上	20名	6,000円
★ストレッチ	木	9:00~9:50	6回	2/7・14・21・28、3/7・14		藤崎	高校生以上	20名	4,500円
★筋力トレーニング	木	10:00~10:50	6回	2/7・14・21・28、3/7・14		藤崎	高校生以上	20名	4,500円
骨盤コンディショニング	木	14:00~14:50	7回	2/7・14・21・28、3/7・14・28		和光	高校生以上	20名	5,250円
姿勢改善ピラティス	木	17:00~17:50	7回	2/7・14・21・28、3/7・14・28		今福	高校生以上	20名	5,250円
機能改善体操	木	18:00~18:50	7回	2/7・14・21・28、3/7・14・28		今福	高校生以上	20名	5,250円
気功(初心者)	金	9:00~9:50	8回	2/1・8・15・22、3/1・8・15・22		和光	高校生以上	20名	6,000円
ピラティス(初心者)	金	10:00~10:50	8回	2/1・8・15・22、3/1・8・15・22		和光	高校生以上	20名	6,000円
ストレッチ	金	11:00~11:50	8回	2/8・15・22、3/1・8・15・22・29	松本	高校生以上	20名	6,000円	



enjoy 鎌倉

エンジョイかまくら

SPORTS NEWS



スポーツで「温活」 はじめませんか?

身体を温めることで、冷えや生理痛などをやわらげる「温活」をご存知ですか?
実は、身体の冷えをガマンしていると病气や老化を引き起こすといわれているのです。

白湯や温かい飲み物を飲んだり足元や首元を温めたりという方法もありますが運動で身体を温めることも手軽にできる温活の一つです。

まずは身体を動かして身体の中からあたたまりませんか?
スポーツを始めるなら、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

第6期 2018年2月・3月 鎌倉武道館 和室『コース型教室』タイムスケジュール

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
	★ミーハッピーヨガ(のびのび) Mi		★ストレッチ 藤崎	気功(初心者) 和光
	★ミーハッピーヨガ(筋力アップ) Mi	★ミーハッピーヨガ(太陽礼拝) Mi	★筋力トレーニング 藤崎	ピラティス(初心者) 和光
	★美容エクササイズ 松本			★ストレッチ 松本
			骨盤コンディショニング 和光	
	★筋力トレーニング 溝田			
	★筋力トレーニング 溝田			
		ストレッチポール 今福	姿勢改善ピラティス 今福	
		姿勢改善ピラティス 今福	機能改善体操 今福	
ボディバランス 苅谷				
ピラティス(初心者) 苅谷				

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 第6期(2月・3月) 募集中!

- ・大船体育館
- ・見田記念体育館
- ・鎌倉体育館

大船体育館 全4コース TEL:0467-47-1862

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員	参加費
ヨガ(初心者)	木	11:00~11:50	7回	2/7・14・21・28、3/7・14・28	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30	5,250円
シェイプアップヨガ	木	12:00~12:50	7回	2/7・14・21・28、3/7・14・28	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30	5,250円
ヨガ(やさしい)	金	11:00~11:50	8回	2/1・8・15・22、3/1・8・15・22	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30	6,000円
骨盤エクササイズ	金	12:00~12:50	8回	2/1・8・15・22、3/1・8・15・22	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30	6,000円

見田記念体育館 全4コース TEL:0467-24-1415

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員	参加費
ヨガ	月	13:00~13:50	5回	2/4・18、3/4・11・18	見田(体育室)	渋谷	高校生以上	30	4,000円
バレトン	木	15:00~15:50	7回	2/7・14・21・28、3/7・14・28	見田(体育室)	渋谷	高校生以上	30	5,250円
親子体操	金	15:00~15:50	8回	2/1・8・15・22、3/1・8・15・22	見田(多目的室)	小糸	幼児と保護者	10	6,000円
骨盤エクササイズ	金	16:00~16:50	8回	2/1・8・15・22、3/1・8・15・22	見田(多目的室)	小田	高校生以上	20	6,000円

鎌倉体育館 全5コース TEL:0467-24-3553

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員	参加費
ボディパンプ	火	15:15~16:15	8回	2/5・12・19・26、3/5・12・19・26	鎌倉(格技室)	三上	高校生以上	15	6,000円
卓球教室	金	13:15~14:45	8回	2/1・8・15・22、3/1・8・15・29	鎌倉(卓球室)	山田	高校生以上	20	8,000円
はじめてのジャズダンス	金	15:15~16:00	8回	2/1・8・15・22、3/1・8・15・29	鎌倉(格技室)	井上	高校生以上	30	6,000円
ジャズヒップホップ	金	16:05~16:50	8回	2/1・8・15・22、3/1・8・15・29	鎌倉(格技室)	井上	年長~小学生	20	6,000円
ボディパンプ	土	17:15~18:15	8回	2/2・9・16・23、3/2・9・16・30	鎌倉(格技室)	三上	高校生以上	15	6,000円

申込方法

第6期(2・3月)申込受付中です。
各実施施設の受付に参加費をお持ちのうえ、直接お申し込みください。
※電話でも予約することができます。(各施設にご相談ください)

1回体験受付中!! 800円

教室内容

教室名	指導内容
ヨガ(初心者/やさしい)	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。
ヨガ(シェイプアップ)	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。
骨盤エクササイズ	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。
頭とからだの体操	脳トレと身体を連動させ、健康増進・体力向上を目標に運動をしていきます。
バレトン	フィットネスパートでは大きな筋肉のトレーニングと、バレエパートでは柔軟性のトレーニング、ヨガパートも分けて行います。
親子体操	マット・跳箱・ボール等を使い、親子のスキンシップと運動をすることにより幼児期に必要な基礎体力作りを行います。
はじめてジャズダンス	ジャズダンスの基本を部分ごとに練習していきます。初心者向けにバランスよく行います。

Let's Exercise 家庭でもできる! トレーニングメニュー

体幹トレーニング

core training

ヒップリフト

Hip Lift

階段の上り下りや椅子からの立ち上がりなどに大きく力を発揮する筋肉を鍛えましょう。

目標回数×セット

20回×3セットを
中2~3日空けて週に2回くらい

ターゲットの筋肉

大臀筋(だいでんきん)
ハムストリングス

1 仰向けに寝て、膝を立てる

2 お尻を持ち上げる



仰向けに寝て、膝を立てます。
膝の内側を30センチくらい広げます。



お尻を持ち上げます。膝から肩にかけて真っ直ぐのラインを保ちながら静止します。(15秒~30秒停止)

ロコモ予防に!
健康寿命UP!



第30回健康ウォーク 「歩け鎌倉2019」

誰でも楽しめるスポーツ及びレクリエーション活動の普及・促進の一環として、健康増進と家族や友人たちとのコミュニケーションを深めることを目的とした市内約12kmのコースを歩くイベント

開催日 平成31年3月3日(日)
時間 8:30~15:00(最終ゴール) 9:00開会式終了後スタート
対象 市内在住・在勤・在学の人
小学生3年生以下要保護者同伴
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉市健康福祉部スポーツ課
開催場所 鎌倉武道館をスタートとした市内約12kmのコース
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉市健康福祉部スポーツ課
TEL 0467-43-3419
FAX 0467-46-8067
spopfi@city.kamakura.kanagawa.jp



市の催し物一覧



ジュニアスキー& ファミリースキー教室

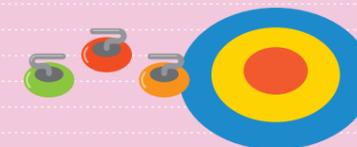
子供とその保護者のスキー講習会

開催日 平成31年3月9日(土)
時間 6:30集合 出発6:50 解散20:00
対象 市内在住・在勤・在学の人
初心者から上級者までの小学3年生~中学生、および保護者
定員 45名(最小催行人数20名)
参加費 15,000円(バス代・リフト券・レンタルスキー・レンタルウェア代)※レンタル無で割引有
主催者名 鎌倉スキー協会
開催場所 山梨県カミイみさかスキー場
申込方法 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、Eメールで下記へお申込ください。
申込期間 平成31年2月1日(金)より先着順
連絡先 鎌倉スキー協会 秋丸
TEL 090-2121-8498
akimaru.kamakuraski@gmail.com

カーリングを室内で体験する カローリング

カローリング体験・ゲーム大会

開催日 平成31年2月17日(日)
時間 10:00~12:00
対象 限定しない
定員 50名
参加費 個人300円・家族500円
主催者名 鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会
開催場所 大船体育館
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会
戸谷
TEL・FAX 0467-44-8351



鎌倉リーグ ソフトボール大会

3/2(土)18:00~深沢学習センターで行う
代表者会議に登録名簿持参で出席を

開催日 平成31年3月17日(日)~11月24日(日)
時間 9:00~17:00
対象 市内在住・在勤・在学の人(16歳以上)
定員 抽選570名
参加費 1チーム1万円
主催者名 鎌倉市ソフトボール協会
開催場所 苗田公園野球場他
申込方法 催し名・代表者の住所・郵便番号・氏名(ふりがな)・電話番号・チーム名を記入の上、Eメールで下記へお申込ください。
申込締切 平成31年2月10日(日)
連絡先 鎌倉市ソフトボール協会事務局
木村
TEL 090-3515-0164
mineko202@hotmail.com



鎌倉市民 春季軟式野球大会

一般社会人・学生における
春季軟式野球大会

開催日 日曜全17回
平成31年3月31日(日)より開催
4月7日・14日・21日・28日、5月12日・19日・26日
6月2日・9日・16日・23日・30日
7月7日・14日・21日・28日
時間 9:00~16:00
対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 抽選
参加費 通し26,000円
主催者名 鎌倉市野球協会
開催場所 苗田公園野球場他
申込方法 2/23(土)18:30~深沢学習センターで行う首相会議に費用持参で出席を
申込締切 平成31年2月23日(土)
連絡先 鎌倉野球協会 石田
TEL・FAX 0467-45-4109



鎌倉市演武会

鎌倉市体育協会に加盟する
武道団体による演武

市民の皆様へ、9団体の日頃の活動状況や
錬成の成果を披露することを目的とする

開催日 平成31年3月10日(日)
時間 13:00~16:30
対象 限定しない
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉市体育協会
開催場所 鎌倉武道館
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉市体育協会
〒247-0066 鎌倉市山崎616-6
鎌倉武道館内
TEL・FAX 0467-84-8178



鎌倉こもれびオープン水泳大会2019 兼 泳力検定会

市民水泳大会兼泳力検定会

開催日 平成31年3月17日(日)
時間 8:30開場 9:30競技開始 15:00終了予定
対象 限定しない
定員 250名
参加費 個人種目1種500円
リレー種目1種800円(1チーム)
泳力検定受講者は別途1,200円
主催者名 こもれび山崎温水プール
開催場所 こもれび山崎温水プール
申込方法 来館もしくは現金書留にて平成31年2月28日(木)必着
連絡先 こもれび山崎温水プール
鎌倉こもれびオープン水泳大会係
〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39
TEL 0467-46-0505



第14回鎌倉市 親子テニス教室

キッズから大人まで、全てのレベルの方を対象に
テニスをする楽しさを体験する

開催日 平成31年3月24日(日)
時間 Aコース8:00~10:00 Bコース 10:30~12:30 Cコース15:00~17:00
対象 市内在住・在勤・在学の人
各コースに、キッズ(5~9歳)、ジュニア(10~15歳)、親・大人(年齢無制限)の3クラス
定員 120名
参加費 1回 1,500円(1人)
主催者名 鎌倉市体育協会
開催場所 苗田公園庭球場
申込方法 直接持参、または郵便の場合は郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望コース・クラスを記入の上、Eメールで下記へお申込ください。
申込期間 平成31年3月1日(金)より先着順
連絡先 西鎌倉テニスクラブ
〒247-0063 鎌倉市梶原560-5
TEL 0467-73-7728(8:00~20:00)
h.hara@ydtc.jp(担当:原)



太極拳初級講座

初心者を対象にした
太極拳講習会

開催日 木曜全4回
平成31年4月4日(木)より開催
4月4日・11日・18日・25日
時間 13:00~15:00
対象 市内在住の人
定員 30名
参加費 無料
主催者名 鎌倉市太極拳協会
開催場所 鎌倉武道館柔道場
申込方法 電話またはFAX
申込期間 平成31年3月1日(金)より先着順
連絡先 ささりんどう太極拳同好会 仁平
TEL・FAX 045-892-0277

