

コース型教室 4月～5月の日程 募集中!

回数券制

4館共通回数券
(コース型専用)

4回券 3,250円 8回券 6,100円

有料体験も可能

1回 820円

※おひとり様1回までとさせていただきます。

※ご自身の登録クラス以外も回数券で参加できます。(登録以外のクラスに参加の時は参加日の前日17時までに連絡をお願いします。)

鎌倉武道館 コース型教室【2020年4月～5月の日程】

TEL: 0467-46-8010

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
新設★ヨガ(やさしい)	月	10:00～10:50		6月1日よりスタート(予定)	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	20名
ボディバランス	月	19:00～19:50	3回	4月6日・13日、5月18日		苅谷	高校生以上	20名
ピラティス(初心者)	月	20:00～20:50	3回	4月6日・13日、5月18日		苅谷	高校生以上	20名
ヨガ(初心者)	火	9:00～ 9:50	4回	4月7日・14日、5月19日・26日		遠藤	高校生以上	20名
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	10:00～10:50	4回	4月7日・14日、5月19日・26日		遠藤	高校生以上	20名
筋力トレーニング	火	15:00～15:50	—	4月・5月は休講となります。		溝田	高校生以上	20名
筋力トレーニング	火	16:00～16:50	—	4月・5月は休講となります。		溝田	高校生以上	20名
新設★大人のフローアーパレエ	水	9:00～ 9:50	4回	4月1日・8日、5月20日・27日		刈谷	高校生以上	20名
骨盤&筋膜ほぐし	水	10:00～10:50	4回	4月1日・8日、5月20日・27日		太田	高校生以上	20名
新設★リラックス ヨガ	水	17:00～17:50	4回	4月1日・8日、5月20日・27日		今福	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	水	18:00～18:50	4回	4月1日・8日、5月20日・27日		今福	高校生以上	20名
ストレッチ	木	9:00～ 9:50	4回	4月2日・9日、5月21日・28日		藤崎	高校生以上	20名
筋力トレーニング	木	10:00～10:50	4回	4月2日・9日、5月21日・28日		藤崎	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	木	17:00～17:50	4回	4月2日・9日、5月21日・28日		今福	高校生以上	20名
機能改善体操	木	18:00～18:50	4回	4月2日・9日、5月21日・28日		今福	高校生以上	20名
気功(初心者)	金	9:00～ 9:50	4回	4月3日・10日、5月22日・29日		和光	高校生以上	20名
ピラティス(初心者)	金	10:00～10:50	4回	4月3日・10日、5月22日・29日		和光	高校生以上	20名

※新型コロナウイルスの影響により日程が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

2020年4月～5月の開催クラス

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
9:00	ヨガ(初心者) 遠藤	★新設 大人のフローアーパレエ 刈谷	ストレッチ 藤崎	気功(初心者) 和光
10:00	★6月より新設予定 ヨガ(やさしい) 高橋	骨盤エクササイズ&ヨガ(初心者) 遠藤	筋力トレーニング 藤崎	ピラティス(初心者) 和光
11:00		骨盤&筋膜ほぐし 太田		
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	4月・5月休講 筋力トレーニング 溝田			
16:00	4月・5月休講 筋力トレーニング 溝田			
17:00		★新設 リラックス ヨガ 今福	姿勢改善ピラティス 今福	
18:00		姿勢改善ピラティス 今福	機能改善体操 今福	
19:00	ボディバランス 刈谷			
20:00	ピラティス(初心者) 刈谷			
21:00				

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けます。
- ・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)

有料体験も可能

1回 820円

※おひとり様1回までとさせていただきます。



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い季節。

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!

各体育館では、衛生管理の徹底により
安心にご利用いただけるよう配慮しております。
皆様のご来館をお待ちしております。

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 4月～5月の日程 募集中!

回数券制 4館共通回数券 (コース型専用) 4回券 3,250円 8回券 6,100円

※ご自身の登録クラス以外も回数券で参加できます。(登録以外のクラスに参加の際は参加日の前日17時までにご連絡をお願いします。)

大船体育館 コース型教室【2020年4月～5月の日程】 TEL:0467-47-1862

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガ(初心者)	木	11:00～11:50	8回	4/2・9・16・23、5/7・14・21・28	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30
シェイプアップヨガ	木	12:00～12:50	8回	4/2・9・16・23、5/7・14・21・28	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30
ヨガ(やさしい)	金	11:00～11:50	8回	4/3・10・17・24、5/8・15・22・29	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30
骨盤ストレッチ	金	12:00～12:50	8回	4/3・10・17・24、5/8・15・22・29	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30

見田記念体育館 コース型教室【2020年4月～5月の日程】 TEL:0467-24-1415

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガティス	月	13:30～14:20	5回	4/6・13・20、5/11・18	見田(多目的室)	上村	高校生以上	20
背骨コンディショニング	火	11:30～12:20	4回	4/7・21、5/12・19	見田(多目的室)	川越	高校生以上	15
バレトン	木	15:00～15:50	8回	4/2・9・16・23、5/7・14・21・28	見田(体育室)	渋谷	高校生以上	30
親子体操	金	15:00～15:50	7回	4/10・17・24、5/8・15・22・29	見田(多目的室)	小桑	3歳以上幼児と保護者	10
骨盤エクササイズ	金	16:00～16:50	7回	4/3・10・24、5/8・15・22・29	見田(多目的室)	小田	高校生以上	20

鎌倉体育館 コース型教室【2020年4月～5月の日程】 TEL:0467-24-3553 ※卓球教室は、回数券制ではなくスクール制となります。(8回コース 8,150円)

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ボディコンバット	月	11:10～12:10	5回	4/6・13・20、5/11・18	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	25
ボディパンプ	火	15:15～16:15	7回	4/7・14・21・28、5/12・19・26	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	17
卓球教室	金	13:15～14:45	7回	4/10・17・24、5/8・15・22・29	鎌体(卓球室)	山田	高校生以上	20
はじめてジャズダンス	金	15:15～16:00	9回	4/3・10・17・24、5/1・8・15・22・29	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	30
ボディパンプ	土	17:15～18:15	8回	4/11・18・25、5/2・9・16・23・30	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	17
ボディパンプ	日	開催時間はお問い合わせください。	7回	4/12・19・26、5/10・17・24・31	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	17

※新型コロナウイルスの影響により日程が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

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1枚を受付時に提出してください。(切り離し無効・ご家族・他人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)

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。
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。
ヨガティス	ヨガ+ピラティスで、ヨガ(体幹強化)とピラティス(インナーマッスル強化)のいいところをとって発案されたエクササイズです。
背骨コンディショニング	ゆるめる運動・背骨の矯正・筋力向上をマットの上でできる簡単な運動で行い、姿勢改善、肩、腰、膝、股関節の痛みにも効果を発揮するプログラムです。
ボディパンプ	専用のバーベルを使い、音楽合わせてシンブルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。
卓球教室	卓球を始めたい方から、さらに上手になりたい方、向けの初心者教室です。どなたでも参加しやすい内容になっています。

Let's Exercise 家庭でもできる! トレーニングメニュー

ボディメイクのための 足腰トレーニング

トレーニングの王様と言われるスクワットで、足腰の筋力を強化しよう **Squat**

椅子を使って上体のバランスを保って行うスクワットです。太腿、臀部、股関節を強化するエクササイズです。このエクササイズを実践することで、イスやベッドからの立ち上がりや階段の上り下り等の動きを良くします。

※1 常に背中が丸まらないように胸を張り、イスにはバランスを保つ程度に手を掛けます。
※2 臀部を後方に突き出してから、太腿と床が並行になる位までゆっくり膝を曲げてしゃがみます。つま先よりも膝が前に出過ぎないように注意しましょう。常に踵に重心がかかるように意識をし、胸を張りながらゆっくり立ち上がります。この動作を繰り返します。

初級 10回 × 2セット
中級 20回 × 3セット
上級 30回 × 3セット

※各セット間の休憩 1分～3分程度

つま先よりも膝が前に出過ぎないように

市の催し物一覧

1日野球教室

初心者、経験者を対象とした野球教室

開催日 令和2年4月5日(日)・4月11日(土) 全2回 単回参加可
時間 9:30～12:00
対象 年少～小学6年生 初心者・経験者を問いません
テーマ 野球&ティーボールをやってみよう
実施内容 野球&ティーボール体験、ミニゲーム、ストラックアウト
スピードガンによる球速測定、マシンバットング(3～6年生)
※年少～小3はティースタンドに置いた軟らかいボールを打つティーボール

定員 なし
参加費 無料
主催者名 逗子リトルリーグ

開催場所 ハイランドスポーツ広場 野球場
(逗子市久木8-16)
鎌倉駅東口よりバス(ハイランド行)
夕陽台公園下車 徒歩5分
※自家用車でお越しの際は事前にご連絡ください
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・学年・性別を記入の上、Eメールで下記へお申込ください。
連絡先 逗子リトルリーグ TEL 080-6662-4697(担当:加藤)
Eメールアドレス zushilittleleague@gmail.com
URL www.zushi-littleleague.com

前期市民ソフトテニス大会

ジュニアソフトテニスの普及とソフトテニス愛好者並びに一般市民との交流親睦を図る

開催日 令和2年4月5日(日)～令和2年10月11日(日) 全7回
時間 13:00～15:00(6～8月は14:00～16:00)
対象 市内在住・在勤・在学の人、小学5年生以上
定員 先着20人
参加費 初回500円、2回目以降300円
主催者名 鎌倉ソフトテニス協会
開催場所 笛田公園庭球場
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・学年・性別を記入の上、電話かFAXで下記へお申込ください。
連絡先 鎌倉ソフトテニス協会 中島
〒248-0016 鎌倉市長谷3-8-8
TEL 0467-22-3028 FAX 0467-22-1952

こもれびオープン水泳大会兼泳力検定会

市民水泳大会兼泳力検定会

開催日 令和2年5月17日(日)
時間 9:30～15:00
対象 限定しない
定員 先着250人
参加費 個人種目1種500円 リレー種目1種目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 現金書留もしくは直接申し込み
締切 令和2年4月30日(木) 必着
連絡先 こもれび山崎温水プール
〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39
TEL 0467-46-0505 FAX 0467-48-4400
Eメールアドレス komorebi@hsc-g.co.jp

ラフウォータースイム・イン・鎌倉

海の遊泳大会 個人またはチームでタイムを競います

開催日 令和2年7月4日(土)～令和2年7月5日(日)
時間 9:00～17:00(7/5(日)は9:00～17:30)
対象 限定しない
定員 先着
申込開始日 令和2年3月23日
参加費 4,000円～
主催者名 ラフウォータースイム・イン・鎌倉実行委員会
開催場所 鎌倉市材木座海岸
申込方法 ホームページ www.powersports.co.jp
連絡先 ラフウォータースイム・イン・鎌倉実行委員会
〒248-0022 鎌倉市常盤628-3
TEL 0467-84-8639
Eメールアドレス info@powersports.co.jp

こもれび山崎温水プール市民講座

市内の方への水泳レッスン・水中歩行・4泳法初級レッスン(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)

開催日 令和2年4月27日(月)～令和2年6月19日(金) 全8回
時間 13:50～14:35
対象 市内在住・在勤・在学の人 16歳以上
定員 抽選 20～25名
参加費 通し4,120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 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・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。
締切 令和2年4月15日(水) 必着
連絡先 こもれび山崎温水プール
〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39
TEL 0467-46-0505 FAX 0467-48-4400
Eメールアドレス komorebi@hsc-g.co.jp

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2年4月11日(水)～令和2年12月16日(水)
毎週水曜日(祝日・夏休み除く)
時間 17:00～19:00
対象 市内在住の人 小学2年～6年男女
定員 なし
参加費 500円/月(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 不要(教室開催日当日に直接会場で申込受付)
連絡先 鎌倉バレーボール協会役員 浜野 TEL 0467-45-7000

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2年4月14日(火)～令和3年2月16日(火)
毎週火曜日(祝日・夏休み・冬休み除く)
時間 17:15～19:00
対象 市内在住の人 小学1年～6年男女
定員 なし
参加費 500円/月(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 不要(教室開催日当日に直接会場で申込受付)
連絡先 鎌倉バレーボール協会役員 浜野 TEL 0467-45-7000