

コース型教室 第1期(4月~5月) 募集中!

回数券制

※2019年4月より回数券制となり、利用しやすくなりました。
4館共通回数券 4回券 3,200円 8回券 6,000円

登録コースは決めていただきますが、いろいろなコースに参加することも可能です。

★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。

鎌倉武道館 全16コース TEL:0467-46-8010

※体験希望の方は前日までに連絡ください。

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
★ボディバランス	月	19:00~19:50	6回	4/1・8・15・22、5/13・20	鎌倉武道館 (第2会議室)	荻谷	高校生以上	20名
★ピラティス(初心者)	月	20:00~20:50	6回	4/1・8・15・22、5/13・20		荻谷	高校生以上	20名
ミーハッピーヨガ(のびのび)	火	9:00~ 9:50	7回	4/2・9・16・23、5/7・21・28		Mi	高校生以上	20名
ミーハッピーヨガ(筋力アップ)	火	10:00~10:50	7回	4/2・9・16・23、5/7・21・28		Mi	高校生以上	20名
美容エクササイズ	火	12:00~12:50	8回	4/2・9・16・23、5/7・14・21・28		松本	高校生以上	20名
ミーハッピーヨガ(太陽礼拝)	水	10:00~10:50	7回	4/3・10・17・24、5/8・22・29		Mi	高校生以上	20名
★ストレッチポール	水	17:00~17:50	8回	4/3・10・17・24、5/8・15・22・29		今福	高校生以上	20名
★姿勢改善ピラティス	水	18:00~18:50	8回	4/3・10・17・24、5/8・15・22・29		今福	高校生以上	20名
ストレッチ	木	9:00~ 9:50	8回	4/4・11・18・25、5/9・16・23・30		藤崎	高校生以上	20名
筋力トレーニング	木	10:00~10:50	8回	4/4・11・18・25、5/9・16・23・30		藤崎	高校生以上	20名
★骨盤コンディショニング	木	14:00~14:50	8回	4/4・11・18・25、5/9・16・23・30		和光	高校生以上	20名
★姿勢改善ピラティス	木	17:00~17:50	8回	4/4・11・18・25、5/9・16・23・30		今福	高校生以上	20名
★機能改善体操	木	18:00~18:50	8回	4/4・11・18・25、5/9・16・23・30		今福	高校生以上	20名
★気功(初心者)	金	9:00~ 9:50	8回	4/5・12・19・26、5/10・17・24・31		和光	高校生以上	20名
★ピラティス(初心者)	金	10:00~10:50	8回	4/5・12・19・26、5/10・17・24・31		和光	高校生以上	20名
ストレッチ	金	11:00~11:50	7回	4/12・19・26、5/10・17・24・31		松本	高校生以上	20名

今なら

8回券を購入いただくとコース型教室1回分の優待券を進呈 購入期限 3月31日まで

2019年度第1期(4月・5月)より、コース型教室は回数券制になりました。 Time Schedule

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	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
10:00	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
11:00				ストレッチ 松本
12:00	美容エクササイズ 松本			
13:00				
14:00			★骨盤コンディショニング 和光	
15:00				
16:00				
17:00		★ストレッチポール 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 荻谷			
20:00	★ピラティス(初心者) 荻谷			
21:00				

★印のコースは
無料体験
できます。
(おひとり様1回まで)

発行者: 鎌倉市スポーツ施設指定管理者 鎌倉スポーツブリッジ共同事業体
〒247-0066 鎌倉市山崎616-6 鎌倉武道館

鎌倉スポーツブリッジ共同事業体

(鎌倉市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/>



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すか?
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!

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
さざりん

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
鎌倉市山崎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1期(4月~5月) 募集中!

回数券制

※2019年4月より回数券制となり、利用しやすくなりました。

4館共通回数券 4回券 3,200円 8回券 6,000円

登録コースは決めていただきますが、いろいろなコースに参加することも可能です。

★新設コース★
登場!

・ヨガティス
・背骨コンディショニング

今なら 8回券を購入いただくとコース型教室1回分の優待券を進呈

購入期限 3月31日まで

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
ヨガ(初心者)	木	11:00~11:50	8回	4/4・11・18・25・5/9・16・23・30	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	4/4・11・18・25・5/9・16・23・30	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	4/5・12・19・26・5/10・17・24・31	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30
骨盤エクササイズ	金	12:00~12:50	8回	4/5・12・19・26・5/10・17・24・31	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30

見田記念体育館 全4コース TEL:0467-24-1415

※親子体操は、回数券制ではなくスクール制となります。(7回コース5,250円)

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	6回	4/1・8・15・22・5/13・20	見田(多目的室)	上村	高校生以上	20
バレトン	木	15:00~15:50	8回	4/4・11・18・25・5/9・16・23・30	見田(体育室)	波澤	高校生以上	30
親子体操	金	15:00~15:50	7回	4/12・19・26・5/10・17・24・31	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	4/5・12・19・26・5/10・24・31	見田(多目的室)	小田	高校生以上	20

鎌倉体育館 全5コース 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 8,000円)

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
背骨コンディショニング	火	13:30~14:20	4回	4/2・16・5/17・21	鎌体(格技室)	川越	高校生以上	15
ボディパンプ	火	15:15~16:15	8回	4/2・9・16・23・5/7・14・21・28	鎌体(卓球室)	三上	高校生以上	15
卓球教室	金	13:15~14:45	8回	4/5・12・19・26・5/10・17・24・31	鎌体(格技室)	山田	高校生以上	20
はじめてジャズダンス	金	15:15~16:00	8回	4/5・12・19・26・5/10・17・24・31	鎌体(格技室)	井上	年長~小学生	30
ボディパンプ	土	17:15~18:15	7回	4/6・13・20・27・5/11・18・25	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	15

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)
- ・登録コース以外のコースを利用される場合、前日の17:00までに連絡をお願いいたします。

※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)	呼吸と動作を運動させて、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・鉄箱・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、音楽に合わせてシム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。

有料体験も可能

1回 800円

※おひとり様1回までとさせていただきます。

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

体幹の軸を安定させて、動きのトレーニングを実施しよう

Spirit Squat

スピリットスクワット

今回は、脚を前後に開き、上下にスクワットをするスピリットスクワットです。体幹の軸を意識しながら、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施することで、歩く動作・走る動作に必要な大臀筋・ハムストリングスをメインに鍛えることができます。

初級 左右5回ずつ × 2セット

中級 左右10回ずつ × 3セット

上級 前脚と反対側の手にダンベルを持ち 左右12回ずつ × 3セット

※1 かがんだ姿勢では、上体と膝下のすねの部分が平行になるようにしましょう。

※2 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。



市の催し物一覧

ふれあい・はつらつウォーク

ウォーキング

ビーチウォーク

開催日/開催時間/実施場所 下表をご参照ください
対象 限定しない 定員 なし 申込方法 不要(当日直接会場へ)
参加費 1回200円 主催者名 鎌倉歩け歩け協会 連絡先 鎌倉歩け歩け協会 TEL 090-2633-3715

夫婦池から鎌倉山	2019.4. 2(火)10~14時	(鎌倉市内) 八雲神社・夫婦池→広町緑地 他 約10km(ゴール 七里ヶ浜駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50
ツツジ咲く鎌倉散策	2019.4. 9(火)10~14時	(鎌倉市内) 飯板坂→鎌倉中央公園→苗田公園 他 約10km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50
大船発・古道を巡る(江ノ島道)	2019.5. 7(火)10~14時	(鎌倉市内) 深沢スポーツ広場→青蓮寺→広町緑地 他 約10km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50
宅間ヶ谷のジャケツイバラ	2019.5.28(火)10~14時	(鎌倉市内) 光明寺→名越切通→稲佐寺 他 約10km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50
初夏の潮風に吹かれて	2019.6. 4(火)10~14時	(鎌倉市内) 日曜神社→稲佐ヶ谷→田比ヶ浜 他 約10km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50
アジサイ色の鎌倉歩き	2019.6.25(火)10~14時	(鎌倉市内) 苗田公園→七里ヶ浜駅→清川川沿い 他 約10km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50
ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・集合時間
つつじ咲く段葛から安養院	2019.4.16(火)10~12時	(鎌倉市内) 段葛→安養院→長勝寺 他 約5km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50
新緑の台峯を歩く	2019.5.14(火)10~12時	(鎌倉市内) 長谷太谷戸信号→葛原阿禰社→台峯 他 約5km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50
源氏山のアジサイ	2019.6.11(火)10~12時	(鎌倉市内) 源氏山公園→山ノ内配水池→銭洗弁財天 他 約5km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50

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 2019年4月9日(火)~2020年2月25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
講師・出演者 鎌倉バレーボール協会会長 廣田善幸
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 浜野正次郎
TEL 0467-45-7000



ジュニアバレーボール教室(鎌倉)

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 2019年4月3日(水)~2019年12月11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
講師・出演者 鎌倉バレーボール協会役員 浜野正次郎
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 浜野正次郎
TEL 0467-45-7000



こもれび山崎温水プール市民講座 アクアビクス①

開催日 2019年5月9日(木)~2019年6月27日(木)
5/9・16・23・30・6/6・13・20・27 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 30人
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。
2019年4月15日(月) 必着
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
kamakura@aquatics.co.jp



こもれび山崎温水プール市民講座 初めてのクロール・背泳ぎ

開催日 2019年5月10日(金)~2019年6月28日(金)
5/10・17・24・31・6/7・14・21・28 全8回
時間 13:50~14:50
対象 市内在住・在勤・在学の人(16歳以上)
定員 抽選 15人
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。
2019年4月15日(月) 必着
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
kamakura@aquatics.co.jp



こもれび山崎温水プール市民講座 ベビースイミング①

開催日 2019年5月13日(月)~2019年7月1日(月)
5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1 全8回
時間 13:50~14:35
対象 市内在住・在勤・在学の人
6カ月~2歳11カ月の子どもと保護者
定員 抽選 30組
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。
2019年4月15日(月) 必着
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
kamakura@aquatics.co.jp



鎌倉市弓道教室 昼の部

初めての方達の弓道研修
開催日 2019年5月6日(月)~2019年6月9日(日)
5/6・7・9・13・16・20・23・28・30・6/3・6・9 全12回
時間 13:00~16:00(昼の部)
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上
定員 抽選 60人(昼の部30名、夜の部30名)
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(鎌倉市山崎)
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。
2019年4月20日(土) 消印有効
鎌倉市弓道協会 鈴木 泰雄
〒247-0051 岩瀬1647-1
TEL・FAX 0467-44-3464



鎌倉市弓道教室 夜の部

初めての方達の弓道研修
開催日 2019年5月6日(月)~2019年6月9日(日)
5/6・8・11・15・18・22・25・29・6/1・5・8・9 全12回
時間 18:00~21:00(夜の部)
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上
定員 抽選 60人(昼の部30名、夜の部30名)
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(鎌倉市山崎)
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。
2019年4月20日(土) 消印有効
鎌倉市弓道協会 鈴木 泰雄
〒247-0051 岩瀬1647-1
TEL・FAX 0467-44-3464



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 2019年5月8日(水)~2019年5月29日(水)
5/8・15・22・29 全4回
時間 9:00~11:00
対象 市内在住の人
定員 先着 30人
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 多目的室
申込方法 電話またはFAX
2019年4月1日(金) より先着順
2019年4月25日(土)
佐藤(太極拳協会の会)
〒248-0022 鎌倉市常盤18-3-205
TEL・FAX 0467-43-2067

