



エンジョイかまくら

enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

梅雨のシーズンは 屋内でスポーツを楽しもう!

梅雨で外でスポーツできないときは、
屋内のスポーツ施設で
すっきりさっぱり、気持ちいい汗をかきましょう!

「運動することは脳機能UPに効果的」だということが
近年の研究で明らかになっています。
なんと、スポーツで、身体だけでなく
脳も鍛えられるんです!
学力向上、記憶力UP、
認知症予防も期待できます。

梅雨のどんよりした空気も
運動することですっきりした気分で乗り越えましょう!
お近くの体育館に
見学がてら、ぜひお立ち寄りください。
はじめての方も大歓迎です!

鎌倉市健康づくりキャラクター
ささりん



PICK UP! 大船体育館で開催の2教室

900円
で体験も
可能です!



講師 苅谷 理穂

大船体育館
☎ 0467-47-1862

ボディバランス

日時・毎週金曜 19:00 ~ 19:50
料金・1回 900円 回数券 4回券: 3,400円
8回券: 6,300円

太極拳・ヨガ・ピラティスの要素が入ったレスミルズによるエクササイズプログラムです。音楽と一緒に動き、体の体幹部分を鍛えようとリラックスできます!

こんな方におすすめ

- 柔軟性を高めたい方
- 運動不足が気になる方
- 体幹を鍛えたい方
- 運動でストレスを発散したい方

効果 柔軟性向上 体幹が鍛えられる
ストレス解消 運動不足解消

ピラティス(初心者)

日時・毎週金曜 20:00 ~ 20:50
料金・1回 900円 回数券 4回券: 3,400円
8回券: 6,300円

身体の深層部を動かし、体幹部分を鍛えたりストレッチをすることでアライメントを整えていきます。このクラスでは【けが予防する身体作り】と【体を正しい位置に導き正しく使う】という2つのテーマを主としています。

こんな方におすすめ

- 長く運動されていない方
- 肩こりなど運動不足による身体の不調に悩んでいる方
- 金曜日の夜のクラスの為一週間のたまった疲れを適度な運動で発散させたい方

効果 腰痛改善 肩こり解消 運動不足解消
自律神経が整う 柔軟性向上 姿勢矯正

市の催し物一覧

令和6年度 鎌倉市民ソフトボール大会

男子、女子チーム別々のトーナメント大会。ウインドミル投法禁止・ファスト投法あり。試合時間60分。

開催日 令和6年8月4日(日) ~ 9月29日(日)
8/4(日)・8/11(日)・8/18(日)・8/25(日)・9/1(日)・
9/8(日)・9/15(日)・9/16(月)・9/23(月)・9/29(日)
全10回開催
時間 9:00~17:00
対象 市内(在住・在勤・在学)の人、16歳以上
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉市ソフトボール協会
開催場所 笛田公園広場・野球場、山崎浄化センタースポーツ等広場

申込方法 ホームページから
お申し込みください
連絡先 鎌倉市ソフトボール協会事務局
担当: 安斉(アンザイ)
<https://kamakurasoft.jimdofree.com/>

表彰

- 優勝チーム
→ 鎌倉市市長杯を授与
- 準優勝チーム
→ 鎌倉市議会議長賞杯を授与

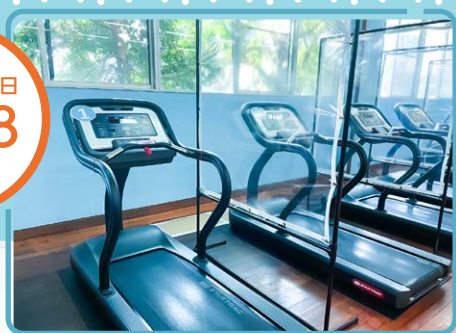


トレーニングルーム

夏に向けて、美bodyを作ろう!

鎌倉体育館 トレーニング室 フリースペースリニューアル

リニューアル日
5/28



トレーニングルーム
の詳細が
二次元コードから
確認できます



イベント

湘南ユナイテッド藤沢 バスケットボール スキルアップCLINIC



選手から直接教われる!
サイン会も開催します!

参加選手はお楽しみに!

7/13(土) 9:00~11:00

鎌倉体育館 2階競技場

対象 小学4~6年生(バスケ経験者)
募集 35名(先着)
料金 1,000円

こちらの二次元コードから申し込みできます!



持ち物: ボール・動きやすい服装・シューズ・水分 ※駐車場には限りがございますので、来館の際は公共交通機関をご利用ください。※貸出用のボールもございます。数に限りがあるため、なるべくご持参ください。



コース型教室スケジュール 2024.7～9月

回数券制 **利用料金** **8回券 6,300円 4回券 3,400円 1回券 or 体験券 900円**

利用料金は税込となります。回数券で様々な教室に参加可能です。

鎌倉武道館 TEL:0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	11:00～11:50	ヨガ(やさしい)	高橋	第2会議室	7/15、7/29、8/12、8/26、9/23、9/30	8	15
	12:00～12:50	骨盤ストレッチ	高橋	第2会議室	7/15、7/29、8/12、8/26、9/23、9/30	8	15
火曜	9:00～ 9:50	からだをほぐすヨガ(初心者)	遠藤	第2会議室	7/30、8/13、8/20	10	15
	10:00～10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤	第2会議室	7/30、8/13、8/20	10	15
水曜	10:00～10:50	筋力トレーニング	酒巻	第2会議室	7/17	12	15
	11:10～12:00	エアロビクス(初心者)	酒巻	多目的室	7/17	12	40
	17:00～17:50	リラックスヨガ	今福	第2会議室	9/25	12	15
木曜	18:00～18:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	9/25	12	15
	17:00～17:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	9/26	12	15
金曜	9:00～ 9:50	体調改善気功体操	和光	第2会議室	8/9、8/23、9/13	10	15
	10:00～10:50	ピラティス(初心者)	和光	第2会議室	8/9、8/23、9/13	10	15

大船体育館 TEL:0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
木曜	11:00～11:50	ヨガ(初心者)	岩崎	格技室	8/15	12	24
	12:00～12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎		8/15	12	24
	11:00～11:50	パワーヨガ(初級)	尾崎		8/16、9/13	11	24
	12:00～12:50	身体をととのえるチェアヨガ	尾崎		8/16、9/13	11	24
金曜	15:45～16:35	3-6歳(園児)のキッズ体操	小桑		7/26、8/9、8/16、8/23	9	12
	19:00～19:50	ボディバランス	荻谷		8/16、9/20	11	24
	20:00～20:50	ピラティス(初心者)	荻谷		8/16、9/20	11	24

見田記念体育館 TEL:0467-24-1415

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
火曜	13:30～14:20	背骨コンディショニング	川越	多目的室	7/9、8/13、8/27	10	14
木曜	9:30～10:30	やさしいバレエ(超入門)	荻谷	多目的室	7/4、8/8	11	14
金曜	9:10～10:10	ボディバランス	荻谷	体育室	8/16、9/20	11	25
	15:30～16:20	身体リセット	小田	多目的室	なし	13	14

鎌倉体育館 TEL:0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	13:30～14:20	身体を整えるピラティス	渡邊	会議室	7/29、8/26、9/30	11	14
火曜	15:15～16:15	ボディパンプ	大内	格技室	7/30、8/13	11	18
木曜	11:15～12:15	ボディバランス	荻谷	会議室	7/4、8/8	11	16
金曜	13:15～14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	8/16	12	18
	15:15～16:00	シェイプアップダンス	井上	格技室	8/30	12	24
土曜	17:30～18:30	ボディパンプ	小倉	格技室	7/27、9/14	11	18
日曜	17:15～18:15	ボディコンバット	大内	格技室	8/11、9/29	11	24

コース型教室参加にあたっての注意事項

- 各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。
- 8～13回を1期とした定期教室となっています。(卓球教室を除く)
- 卓球教室は回数券制ではなく、スクール制教室で12,240円になります。
- 参加費は保険料が含まれた税込価格です。
- 原則、払戻や返金、回数券の期限延長はできません。
- 通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。
- 2か月連続で欠席の場合は、登録から削除させていただきます。
- お預かりした個人情報は名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。

- 教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。
- 施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。
- 講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。
- 医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。
- 施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。
- お問い合わせは各施設にご連絡ください。
鎌倉武道館 0467-46-8010 大船体育館 0467-47-1862
見田記念体育館 0467-24-1415 鎌倉体育館 0467-24-3553

ワンコイン型教室スケジュール 2024.7～9月

利用料金 1回 500円

上記の利用料金は税込みの金額となります。

鎌倉武道館 TEL:0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
木曜	9:50～10:50	自重筋力トレーニング	長岡	第2会議室	8/8	12
	11:00～12:00	自重筋力トレーニング	長岡		8/8	

大船体育館 TEL:0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
月曜	10:00～10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井	格技室	7/29、8/26、9/30	24
火曜	9:00～ 9:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井		8/13	
	10:00～10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井		8/13	
木曜	9:00～ 9:50	シニア筋トレ&健康UP	小川		7/11、8/15	
	10:00～10:50	シニア筋トレ&健康UP	小川		7/11、8/15	

鎌倉体育館 TEL:0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
月曜	11:10～11:55	【中級】ストレングストレーニング	川村	会議室	7/29、8/26、9/30	14
	12:15～13:00	【初級】ストレングストレーニング	川村		7/29、8/26、9/30	14
水曜	10:00～10:45	シニア健康体操教室	小川		7/17、8/14	20
	11:00～11:45	シニア健康体操教室	小川		7/17、8/14	20
金曜	11:15～12:00	シニア健康体操教室	渋谷		7/5	20

ワンコイン型教室参加にあたっての注意事項

- 各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。
- 参加費は保険料が含まれた税込価格です。
- 原則、払戻や返金はできません。
- 通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。
- 2か月連続で欠席の場合は、登録から削除させていただきます。
- お預かりした個人情報は名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。
- 教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。

- 施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。
- 講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。
- 医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。
- 施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。
- お問い合わせは各施設にご連絡ください。
鎌倉武道館 0467-46-8010 大船体育館 0467-47-1862
鎌倉体育館 0467-24-3553

初めての方大歓迎!

5月からスタートした新規教室

エアロビクス(初心者)

毎週水曜日 11:10～12:00
多目的室にて開催!

エアロビクス指導歴18年の
インストラクターが丁寧に安全に楽しく
初心者向けのエアロビクスを行います!

エアロビクスはキツそう...と思っている方
安心して試しにレッスンを受けてみてください!
最近の曲からオールディーズ、昭和のディスコまで
様々なノリのいい音楽に合わせて
簡単な振り付けで踊ります♪

お申し込み・お問い合わせは
鎌倉武道館受付まで

鎌倉武道館受付
0467-46-8010