

グループフィットネスを始めよう!!

日程表を確認し、是非お申込みください

※募集状況につきましては、
スタッフまでお問合せください。

10~12月
スケジュール

みんなで一丸となり
楽しめる!

継続しての
運動習慣に最適!!

達成感・爽快感が
体験できる!!!

BODYPUMP ボディパンプ

週3回開催!! 参加には回数券購入が必要
※日曜講座は変則開催。詳細はスタッフまで。



音楽に合わせ、バーベル筋トレで全身強化!
充実感があり、初めての方でも参加できる教室です。

日曜

※開催日によって開始時間が違います (60分クラス)
①10月 3日 17:15 ~ ②10月10日 15:15 ~
③10月17日 17:15 ~ ④10月31日 15:15 ~
⑤11月 7日 17:15 ~ ⑥11月14日 15:15 ~
⑦11月21日 17:15 ~ ⑧11月28日 15:15 ~
⑨12月 5日 17:15 ~ ⑩12月19日 17:15 ~
⑪12月26日 15:15 ~

火曜

15:15~16:15

10月5・12・19・26
11月2・9・16・30
12月7・14・21

土曜

17:15~18:15

10月2・9・16・23・30
11月6・13・20・27
12月4・11・25

BODYCOMBAT ボディコンバット

キックとパンチでダイエット!
ストレス発散できるボクササイズクラス。
ボディメイクや健康な体作りにオススメ。

月曜

11:10~12:10

10月4・11・18
11月1・8・15・22
12月6・13・20



電話にてご確認ください。

鎌倉体育館 TEL: 0467-24-3553



鎌倉市

エンジョイかまくら

enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

スポーツの秋だから、
はじめてみよう。

家にこもりっきりで運動不足が気になる今、
「思いっきり身体を動かしたい」「スポーツでリフレッシュしたい」
と思う方も多いのではないのでしょうか。

けれど、何からはじめていいのかわからない、
気軽にスポーツをはじめてみたい、それなら
お近くの体育館に足を運んでみませんか?

秋は、スポーツをするのにちょうどいい、過ごしやすい季節。
気持ちよく汗をかいて、リフレッシュして
スポーツの楽しさを実感してください。
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



コース型教室

第4期(10月~12月) 募集中!

回数券制

4館共通回数券
(コース型専用)

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

TEL: 0467-46-8010

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガ(やさしい)	月	11:00~11:50	10回	10/4・11・18、11/1・8・15・22、12/6・13・20	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	11名
骨盤ストレッチ	月	12:00~12:50	10回	10/4・11・18、11/1・8・15・22、12/6・13・20		高橋	高校生以上	11名
ヨガ(初心者)	火	9:00~9:50	11回	10/5・12・19・26、11/2・9・16・30、12/7・14・21		遠藤	高校生以上	11名
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	10:00~10:50	11回	10/5・12・19・26、11/2・9・16・30、12/7・14・21		遠藤	高校生以上	11名
筋力トレーニング	水	10:00~10:50	11回	10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22		太田	高校生以上	11名
リラクソヨガ	水	17:00~17:50	11回	10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22		今福	高校生以上	11名
姿勢改善ピラティス	水	18:00~18:50	11回	10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22		今福	高校生以上	11名
姿勢改善ピラティス	木	17:00~17:50	11回	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23		今福	高校生以上	11名
心身リフレッシュ健康気功	金	9:00~9:50	13回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24		和光	高校生以上	11名
ピラティス(初心者)	金	10:00~10:50	13回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24		和光	高校生以上	11名

大船体育館

TEL: 0467-47-1862

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
カラダを整えるエナジーヨガ	木	12:00~12:50	12回	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	19名
ボディバランス(音楽×ヨガ、ピラティス、太極拳)	金	19:00~19:50	13回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	大船(格技室)	荻谷	高校生以上	19名
ピラティス(初心者)	金	20:00~20:50	13回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	大船(格技室)	荻谷	高校生以上	19名
ヨガ(初心者)	木	11:00~11:50	12回	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	19名
ヨガ(やさしい)	金	11:00~11:50	12回	10/8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	大船(格技室)	高橋	高校生以上	19名
骨盤ストレッチ	金	12:00~12:50	12回	10/8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	大船(格技室)	高橋	高校生以上	19名
3~6歳のキッズ運動能力UP体操	金	15:45~16:35	12回	10/8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	大船(格技室)	小桑	3~6歳のキッズ	10名

見田記念体育館

TEL: 0467-24-1415

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
やさしいバレエ(超入門クラス)	木	9:30~10:30	12回	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23	見田(多目的室)	荻谷	高校生以上	12名
ヨガティス	月	13:30~14:20	10回	10/4・11・18、11/1・8・15・22、12/6・13・20	見田(多目的室)	上村	高校生以上	14名
背骨コンディショニング	火	13:30~14:20	7回	10/5・19、11/2・16・30、12/14・21	見田(多目的室)	川越	高校生以上	16名
ボディバランス(音楽×ヨガ、ピラティス、太極拳)	金	9:30~10:30	13回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	見田(多目的室)	荻谷	高校生以上	16名
ボディケア	金	15:30~16:20	10回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/24	見田(多目的室)	小田	高校生以上	14名

鎌倉体育館

TEL: 0467-24-3553

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
卓球教室(初心者)90分	金	13:15~14:45	12回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17	鎌体(卓球室)	山田	高校生以上	18名
シェイプアップダンス45分	金	15:15~16:00	12回	10/8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	24名

※卓球教室は、回数券制ではなくスクール制となります。(12回コース 12,230円)

- 回数券(4回・8回)または1回券をご購入いただいたからの参加となります。
- 回数券ルールについては、施設までお問い合わせください。
- 参加には事前に申し込みが必要です。鎌倉市在住以外の方も参加可能です。
- 天候不良、諸事情により日程変更になる場合がございます。
- マスク、飲み物(フタ付き)、タオル、室内専用運動靴等クラスに必要な道具はご持参ください。
- お休みされる場合は、事前にご連絡いただきますようお願いいたします。
- 定員に満たない教室の体験参加(有料・各1回まで)、途中申込み随時募集しています。

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。)
- ・回数券は4館共通で利用できます。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)



市の催し物一覧

鎌水協泳力検定会

日本水泳連盟公認の泳力検定会

開催日時 令和3年11月7日(日) 10:00~11:30

対象 県内在住の人、年齢不問

定員 先着30人

申込開始日 令和3年10月1日

参加費 1種目1,500円/1人

主催者名 鎌倉水泳協会

開催場所 こもれび山崎温水プール(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・種目・受検級・生年月日・性別・メールアドレスを記入の上、ホームページよりお申込ください。

連絡先 鎌倉水泳協会 中野

〒247-0051 鎌倉市岩瀬700-4-301

TEL.0467-44-4220 FAX.0467-95-8720

E-mail info@ksuikyo.sakura.ne.jp

URL http://www.ksuikyo.sakura.ne.jp/

家庭でもできる! トレーニングメニュー

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

スクワット

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。

Squat

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