

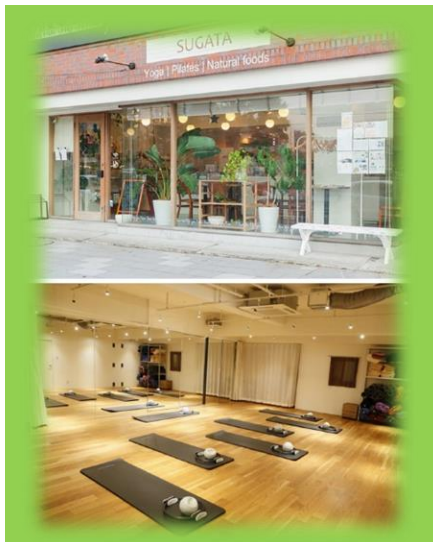
2024年度

# 対象クラブ等一覧

## SUGATA 鎌倉店

御成町3-10 鎌万ビル1F  
鎌倉駅東口 徒歩約6分（駐車場なし）

レッスンに  
通り放題！



### 実施日

金曜日を除き、毎日レッスン実施。  
（各レッスンは1時間～1時間30分）

### 利用額

6,000円（月額 税込）

### 内容

初心者から経験者の方までお楽しみいただける  
レッスン多数！  
ヨガやピラティス、ストレッチ等、ご高齢で  
初めての方でも、ご参加いただけます。  
※既往歴によりご参加いただけないクラスもあります。  
あらかじめご了承ください。

## 徳洲会スポーツセンターかまくら

### 【前期】

梶原560-5  
湘南モノレール「湘南深沢」下車 徒歩約1分  
（有料タイムス駐車場あり）

### 【後期】※移転のため場所が変更となります

笹田1-2-23  
江ノ電バス「笹田停留所」下車 徒歩約1分  
（駐車場あり）

### 実施日

毎週火・木・金曜日のいずれか  
9時30分～10時45分（75分）  
\*曜日・時間は変更となる場合があります

### 利用額

3,150円（月額 税込）

### 内容

体操競技特有の柔らかいフロアでの軽体操やバランス機能向上トレーニング、  
また、マシンを使用して、特に衰えやすい下半身の筋力アップを目的とした  
包括的運動トレーニングを行います。

火・木曜日：少し運動強度高め（75分）

金曜日：体力に自信がない方向け（椅子に座って行う体操主体：75分）



週何回でも  
利用可能!

## こもれび山崎温水プール

山崎1330-39  
湘南モノレール「富士見町」下車 徒歩約6分  
(駐車場あり)



### 実施日

月～土曜日 9時～22時(火曜日除く)  
日曜日・祝日 9時～18時  
※施設のメンテナンスのため、6月は  
10日間程度お休みがあります。

### 利用額

1,930円(月額 税込)

### 内容

ジムとプールが自由に利用でき、スタッフによる運動のアドバイスを受けることができます。また、エアロビクスやヨガ等の44種類のプログラムに参加可能です。  
※プールはフリーでの利用のみ可能  
(水中プログラムは利用できません)。

## 女性限定

## カーブス



### ①鎌倉小町

小町2-1-5 櫻井ビル2階  
鎌倉駅東口 徒歩約3分(駐車場なし)

### ②大船駅前

大船1-11-7 ヴィコロビル3階  
大船駅東口 徒歩約2分(駐車場なし)

### ③コーナン鎌倉大船

岡本1188-1 コーナン2階奥  
バス停「公会堂前」下車 徒歩約3分(駐車場あり)

### ④大船

台3-3-13 富士スーパー2階  
湘南モノレール「富士見町」下車 徒歩約3分  
(駐車場あり)

**実施日** 月～金曜日 10時～13時 15～19時  
土曜日 10時～13時

このうち、週1～3日利用可能(要予約)

**利用額** 1,000円(月額 税込)

**内容** トレーニングマシンを使った筋力トレーニングと、有酸素運動、ストレッチを組み合わせた、1回30分のプログラムです。カーブスのマシンは、自分で重りを変えるのではなく、筋力にあわせて重さが変わるため、ご高齢の方や痛みのある方にも使いやすく、安全です。70代、80代の方も多く利用されています。ご希望により、週3回まで通うことができます。