

2025年度・前期

SUGATA 鎌倉店

御成町3-10 鎌万ビル1F（駐車場なし）
鎌倉駅東口 徒歩約6分



多彩な
プログラム！

内 容

ヨガやピラティス、ノルディックスローウォーキングなど、様々なプログラムから自分にあったクラスを選べます。

グループレッスンは最大12名、大人数が苦手な方にもおすすめです。

利用者の声

参加したいクラスが出来たことで、スポーツクラブ通いが習慣化しました。

先生が親切、駅近で通いやすく便利です。
身体が動くようになってきて嬉しいです。

利用額

通常**11,000円** ➡ 補助後**6,000円**（月額税込）

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）

徳洲会メディカルフィットネスジム

笛田1-2-23（駐車場あり）
湘南モノレール「湘南深沢」下車 徒歩約10分
江ノ電バス「笛田停留所」下車 徒歩約1分
※移転のため場所が変更となりました。

新施設
オープン！



内 容

令和6年11月オープンの新施設で優雅で快適な空間で体操ができ、専門性の高いトレーナーから指導・サポートを受けられます。
オリンピック選手が在籍のため、いつでも練習風景が見られるのも魅力です。

利用者の声

グループで行うため、励まし合いながら継続でき、仲間ができました。

体力がつき、元気な生活が送れるようになり、体操に来るのが楽しみです。

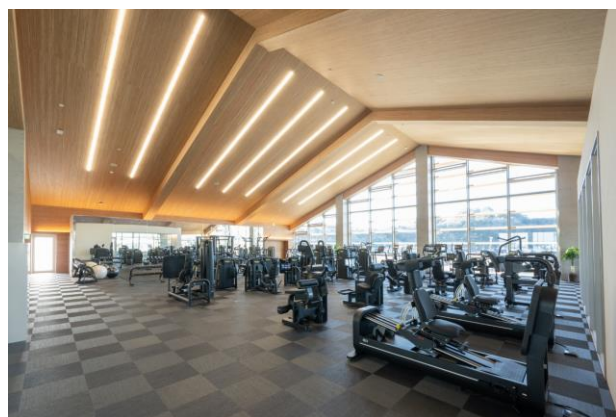
利用額

通常**11,250円** ➡ 補助後**6,250円**（月額税込）

実施日

木曜日 11時10分～12時40分（90分）
柔らかいマットの上での体操
最新のマシンでのトレーニング
（アクティブシニア向け）

金曜日 10時00分～11時30分（90分）
座位と立位での体操。マシンは、
個々人にあった負荷調整を行います
（体力に自信のない方向け）



こもれび山崎温水プール

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



スタジオ
レッスンに
通い放題！

内 容

豊富なマシン、初心者でも参加しやすい難易度の低いスタジオレッスン、フリーウェイトエリア・ダンス系などのアクティブレッスンまで、幅広く選べます。
温水プールをフリーで利用が可能です（水中レッスン除く）。

利用者の声

4年前にリニューアルした施設がきれいです。時間制限がなく、自分のペースで利用できます。

利 用 額

通常**7,480円** ➡ 補助後**2,500円**（月額税込）

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

カーブス



- ① 鎌倉小町（駐車場なし）
小町2-1-5 櫻井ビル2階
鎌倉駅東口 徒歩約3分
- ② 大船駅前（駐車場なし）
大船1-11-7 ヴィコロビル3階
大船駅東口 徒歩約2分
- ③ コーナン鎌倉大船（駐車場あり）
岡本1188-1 コーナン2階奥
神奈中バス「公会堂前」下車 徒歩約3分
- ④ 大船（駐車場あり）
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

内 容

それぞれの体に合わせて強度が変えられる運動のため、ご高齢の方や痛みのある方にも、使いやすく安全なため、70代、80代の方も多く利用されています。
希望により、週3回まで通うことができます。

利用者の声

30分だし、コーチの指導もよかったです。
体がすっかり変わってすごくうれしいです。

利 用 額

通常**7,200円** ➡ 補助後**1,000円**（月額税込）
（1年以上続ける方は6,200円/月）

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）

女性限定