



YOKOHAMA B-CORSAIRS

横浜ビー・コルセアーズ バスケットボールレッスン

日本最高峰のプロバスケットボールリーグ「Bリーグ」の最上位リーグ「B1」所属の「横浜ビー・コルセアーズ」(アカデミー)によるバスケットボール教室です。



バスケットボール レッスン内容

2022
10/23 (日) 鎌倉体育館 **受付中** (鎌倉体育館 0467-24-3553)

2023
1/9 (祝) 大船体育館 **12月12日受付開始** (大船体育館 0467-47-1862)

参加費
1,000円 (税込)

- ①小学1年生～小学3年生 9:00～10:10 (70分)
- ②小学4年生～小学6年生 10:20～11:30 (70分)
- ③中学生・選手クラスの小学生 11:40～12:50 (70分) (高学年)



鎌倉市

エンジョイかまくら

enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

この秋からはじめる、カラダ燃焼計画。

節電への取り組みが求められる昨今、暖房で外から身体を暖めるのは最小限にしてこの冬は、運動で身体の中から温めてみませんか。

運動は、健康増進だけではなく脂肪燃焼効果もあり、ダイエットにも効果的です。

けれど、何からはじめていいのか分からない、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 2022年10月～12月 募集中!

回数券制

4館共通回数券
(コース型専用)

オススメ

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 (大船駅)

TEL: 0467-46-8010

教室名	曜日	時間	回数	休講日	定員
ヨガ(やさしい)	月	11:00~11:50	9回	10/10・11/14 (10/31・11/28は休館日)	15名
骨盤ストレッチ	月	12:00~12:50	9回	10/10・11/14 (10/31・11/28は休館日)	
ヨガ(初心者)	火	9:00~ 9:50	12回	12/27	
女性向け骨盤ヨガ	火	10:00~10:50	12回	12/27	
筋力トレーニング	水	10:00~10:50	11回	11/23 (12/28は休館日)	
リラクソヨガ	水	17:00~17:50	11回	11/23 (12/28は休館日)	
姿勢改善ピラティス	水	18:00~18:50	11回	11/23 (12/28は休館日)	
体調改善気功体操	木	17:00~17:50	11回	11/3 (12/29は休館日)	
ピラティス(初心者)	金	10:00~10:50	11回	11/11 (12/30は休館日)	

大船体育館 (大船駅)

TEL: 0467-47-1862

教室名	曜日	時間	回数	休講日	定員
ヨガ(初心者)	木	11:00~11:50	11回	11/3 (12/29は休館日)	24名
カラダを整えるエナジーヨガ	木	12:00~12:50	11回	11/3 (12/29は休館日)	
ヨガ(やさしい)	金	11:00~11:50	12回	(12/30は休館日)	
骨盤ストレッチ	金	12:00~12:50	12回	(12/30は休館日)	12名
3~6歳のキッズ運動能力UP体操	金	15:45~16:35	10回	10/7・12/2 (12/30は休館日)	
ボディバランス	金	19:00~19:50	12回	(12/30は休館日)	
ピラティス(初心者)	金	20:00~20:50	12回	(12/30は休館日)	

見田記念体育館 (鎌倉駅) TEL: 0467-24-1415

教室名	曜日	時間	回数	休講日	定員
背骨コンディショニング	火	13:30~14:20	11回	11/29・12/6	16名
やさしいバレエ(超入門)	木	9:30~10:30	11回	11/3 (12/29は休館日)	14名
ボディバランス	金	9:10~10:10	12回	(12/30は休館日)	25名
骨盤ビューティー体操	金	15:30~16:20	12回	(12/30は休館日)	14名

鎌倉体育館 (鎌倉駅)

TEL: 0467-24-3553

教室名	曜日	時間	回数	休講日	定員
ボディコンバット	月	11:10~12:10	10回	10/10 (10/31・11/28は休館日)	24名
ピラティス New	月	13:30~14:20	10回	10/10 (10/31・11/28は休館日)	14名
ボディパンブ	火	15:15~16:15	12回	12/27	18名
ボディバランス	木	11:15~12:15	11回	11/3 (12/29は休館日)	16名
シェイプアップダンス	金	15:15~16:00	12回	(12/30は休館日)	24名
ボディパンブ	土	17:30~18:30	12回	10/22 (12/31は休館日)	18名
ボディコンバット	日	17:15~18:15	12回	12/25	24名
卓球教室(90分)	金	13:15~14:45	10回	11/11・12/23 (12/30は休館日)	18名

※卓球教室はスクール制教室で10回10,200円(コース型回数券ではご参加できません)

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、回数券を購入手続きをします。
- ・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。)
- ・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)

※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)

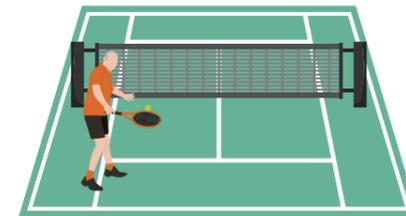


市の催し物一覧

ラケットテニス教室

基礎からゲームが出来るまで指導します
教室初参加の方の受付は11月末まで
参加経験者は随時受付(クラス分け有)

開催日 令和4年11/10・11/17・11/24・
12/8・12/15・12/22・令和5年1/12・
1/19・1/26・2/2・2/9・2/16・3/2・
3/9・3/16(木) 全15回
時間 9:00~11:00
対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 なし
参加費 400円/1名(1回)
主催者名 鎌倉市ラケットテニス協会
開催場所 鎌倉市ラケットテニス協会
申込方法 当日直接会場へ
連絡先 鎌倉市ラケットテニス協会 担当:内海
TEL・FAX.0467-46-4345



第8回湘南 ノルディックウォーキング

片瀬東浜より由比ヶ浜海岸までの
ノルディックウォーキング(雨天中止)

開催日 令和4年10/22(土)
時間 9:30~12:00
対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 先着50名
参加費 無料
主催者名 鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会
開催場所 片瀬東浜~由比ヶ浜海岸
申込方法 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・
年齢・電話番号を記入の上、はがきで
鎌倉市山崎616-6 鎌倉武道館内
スポーツ課 までお申込ください
連絡先 鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会
担当:河田(コウダ)
TEL.090-2725-8587



第3回鎌倉市カローリング大会

カローリングを体育館などで楽しむ
インドアスポーツの大会(上履き・マスク持参)

開催日 令和4年11/27(日)
時間 9:00~12:00
対象 市内在住・在勤・在学の人、小学生以上
定員 先着50名
参加費 無料
主催者名 鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会
開催場所 大船中学校体育館
申込方法 電話でお申込ください
申込期間 11/1(月)~11/11(金)
申込先 鎌倉市スポーツ課 TEL.43-3419
連絡先 鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会
担当:戸谷(とたに) TEL.44-8351

第18回市民ラケットテニス 大会団体戦

1チーム6人以上
(ダブルス3組、原則男子ペアはなし)による
リーグ戦及び順位決定戦

開催日 令和4年12/4(日)
時間 9:00~17:00
対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 なし
参加費 1,500円/1名(但し会員500円)
主催者名 鎌倉市ラケットテニス協会
開催場所 鎌倉武道館剣道場(鎌倉市山崎)
申込方法 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・
年齢・電話番号を記入の上、FAXで
お申込ください
申込締切 令和4年11/2(水) 必着
連絡先 鎌倉市ラケットテニス協会 担当:内海
TEL・FAX.0467-46-4345

シニア向け健康教室

屋外人工芝グラウンドで行う
シニア向けの体操

開催日 令和4年11/2・11/9・11/16(水)
全3回
時間 10:00~11:00
対象 市内在住・在勤・在学の人、65歳以上
定員 先着20名
参加費 500円/1回
主催者名 鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
開催場所 みんなの鳩サンプレースタジアム
申込方法 電話でお申込ください
連絡先 鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
担当:石井
TEL.0467-55-9091

スポーツかるた大会・体験会

小倉百人一首を使用したかるた大会と体験会
(大会は見学のみ)

開催日 令和4年11/23(水・祝)
時間 10:00~18:00
対象 限定しない
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉市レクリエーション協会
開催場所 鎌倉武道館
申込方法 当日直接会場へ
連絡先 鎌倉市レクリエーション協会
担当:若木(ワカキ)
TEL.045-892-2634

かまくらスポーツ・ レクリエーションフェア

誰でも気軽に楽しめるニュースポーツや
レクリエーションの紹介(上履き・マスク持参)

開催日 令和4年11/20(日)
時間 10:00~15:00
対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 なし
参加費 無料
主催者名 スポーツ課
開催場所 鎌倉武道館
申込方法 当日直接会場へ
連絡先 スポーツ課 TEL.43-3419

ボール遊び教室 (バルシューレ教室)

スポーツが得意な子も不得意な子も、
肯定的な「自分らしさ」を見つける
スポーツ教室

開催日 令和4年11/2・11/9・11/16(水)
全3回
時間 園児クラス 16:00~17:00
小学生クラス 17:00~18:00
対象 市内在住・在勤・在学の人、
未就学児2歳~小学6年生
定員 先着20名
参加費 500円/1回
主催者名 鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
開催場所 みんなの鳩サンプレースタジアム
申込方法 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・
年齢・電話番号を記入の上、メールで
お申込ください
連絡先 ishii@kamakura-inter.com
鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
担当:石井
TEL.0467-55-9091



グラウンドゴルフ体験教室

屋外人工芝グラウンドで行う
グラウンドゴルフの体験教室

開催日 令和4年11/30(水)
時間 10:00~11:00
対象 市内在住・在勤・在学の人、65歳以上
定員 先着20名
参加費 500円/1回
主催者名 鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
開催場所 みんなの鳩サンプレースタジアム
申込方法 電話でお申込ください
連絡先 鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
担当:石井
TEL.0467-55-9091



ねんりんピック スポーツチャンバラ交流大会

ねんりんピックは今年神奈川県で開催
鎌倉市でスポーツチャンバラが実施されます
骨密度測定などの未病改善教室も開催します

開催日 令和4年11/13(日)
時間 10:00~16:00
対象 限定しない
定員 なし、観覧のみ
参加費 無料
主催者名 スポーツ課
開催場所 鎌倉武道館
申込方法 当日直接会場へ
連絡先 スポーツ課 TEL.43-3419

