

ふれあいウォーク・はつらつウォーク

ウォーキング

開催日・時間・開催場所 下記の通り
 対象 限定しない
 定員 なし
 参加費 1回200円

主催者名 鎌倉歩け歩け協会
 申込方法 不要(当日直接会場へ)
 連絡先 鎌倉歩け歩け協会
 TEL 090-2633-3715

ふれあいウォーク

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・集合時間
鎌倉の七福神巡り	令和3年1/19(火) 10:00~12:00	(鎌倉市内) 長谷寺→本覚寺→旗上弁天社 他 約7km(ゴール ニノ鳥居前)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50
大仏切通を歩く	令和3年2/23(火) 10:00~12:00	(鎌倉市内) 住重常磐住宅→大仏切通→長谷寺 他 約8km(ゴール スルガ銀行前)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50

はつらつウォーク

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・集合時間
新春寺社巡り	令和3年1/26(火) 10:00~12:00	(鎌倉市内) 荏柄天神社→寿福寺→銭洗弁財天 他 約5km(ゴール 市役所前)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50
源氏山散策	令和3年2/16(火) 10:00~12:00	(鎌倉市内) 源氏山公園→葛原岡→佐助稲荷 他 約5km(ゴール 市役所前)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30~9:50

トレーニング室 鎌倉体育館

- 各回定員16名、1人1回90分までの総入替制です(利用料金/200円税込)。
- 市内在住、在勤、在学の高校生以上の方がご登録の上、(※1)ご利用いただけます。
- マシン除菌用スプレー、タオルを1人1セットお渡ししています(感染症対策実施中)。
- 有酸素系マシン8台、筋力トレーニング系マシン9台、他、フリーウエイトゾーンがご利用いただけます。

※1/初回(事前予約)にフィットネスオリエンテーションがございます(受講必須)。
 ※マスクの着用、トレーニングシューズのご持参をお願いしています。

受付開始	混雑状況	時間
9:45	🔴	10:00~11:30
11:45	🟢	12:00~13:30
13:45	🟢	14:00~15:30
15:45	🟢	16:00~17:30
17:45	🟢	18:00~19:30
19:45	🟡	20:00~21:30

貸出ロッカーのご案内

鎌倉市スポーツ施設では、ロッカーの貸出しを行っております。
 ご利用を希望される方は、各館受付までご連絡ください。

区分	貸出し期間	料金(月額)
ロッカー大(W900×D550×H2076) 外寸	1年単位	2,100円
ロッカー小(W247~440×D340~500×H310~540)	6ヶ月単位	520円

- ・利用料金は、大/1年分、小/6ヶ月分を前納となります
- ・貸出し期間は、大/1年単位(4月1日~3月31日)
 小/6ヶ月単位(4月1日~9月30日、10月1日~3月31日)
- ・途中利用の場合は、月割計算となります
- ・途中で利用を中止する場合の返金はいたしかねます
- ・ロッカー利用可能時間は、開館時間内です
- ・その他詳細は、各館受付にお問い合わせください

身軽に来館いかがですか?



鎌倉市

エンジョイかまくら

enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

油断してない?
 あなたの冬のカラダ。

年末年始はついつい飲みすぎ、食べすぎで
 カラダコントロールが難しくなる季節。

そんな油断しがちな時期こそ、
 意識して、カラダを動かすことが大切です。
 冬のカラダは、寒さから身を守るための体温調節で
 脂肪燃焼しやすくなっています。
 つまり、今こそ効率的にカラダを動かすチャンス!

他にも、免疫力がアップして風邪などにかかりにくくなったり
 カラダの芯から温まることで
 肩こりや生理痛の緩和も期待できます。

寒いからって、閉じこもってはいはもったいない!
 とりあえずカラダを動かしたい!なら
 まずは気軽に、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
 鎌倉市山崎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
 鎌倉市山崎2-9-9
 TEL:24-3553
 営業時間 9:00~22:30

見田記念体育館



〒248-0014
 鎌倉市山崎2-13-21
 TEL:24-1415
 営業時間 9:00~17:00





コース型教室

2021年1月～3月 募集中!

回数券制

4館共通回数券 (コース型専用)

1回券 820円 4回券 3,250円 8回券 6,100円

教室参加には登録が必要です。参加日の前日17時まで

に直接施設までお申し込みください。電話予約不可

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	9回	1/4・18、2/1・8・15、3/1・8・15・22	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	11名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
骨盤ストレッチ	月	12:00～12:50	9回	1/4・18、2/1・8・15、3/1・8・15・22	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	11名
骨盤のひらき、ねじれなどの歪みを調整します。ストレッチすることにより整えていき、身体の固い方も安心して参加いただけます。								
ボディバランス	月	19:00～19:50	10回	1/4・11・18、2/1・8・15、3/1・8・15・22	鎌倉武道館 (第2会議室)	苅谷	高校生以上	11名
レスミルスのプログラムです。ヨガ・太極拳・ピラティス等と組み合わせ、音楽に乗せ行うエクササイズです。ストレスを和らげると同時に身体機能向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップをスムーズにしなやかに動く身体能力の変化を感じるようになります。								
ピラティス (初心者)	月	20:00～20:50	10回	1/4・11・18、2/1・8・15、3/1・8・15・22	鎌倉武道館 (第2会議室)	苅谷	高校生以上	11名
身体の歪みを直して腰痛予防や姿勢矯正を目指し、心身共にリラックスさせます。								
ヨガ (初心者)	火	9:00～ 9:50	11回	1/12・19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16・23	鎌倉武道館 (第2会議室)	遠藤	高校生以上	11名
簡単なヨガのポーズと呼吸法で心身共にリラックスへと導くクラスです。								
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	10:00～10:50	11回	1/12・19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16・23	鎌倉武道館 (第2会議室)	遠藤	高校生以上	11名
簡単なヨガのポーズと呼吸法で心身共にリラックスへと導くクラスです。ヨガ (初心者) より少し運動強度が上がります。								
筋力トレーニング	水	10:00～10:50	13回	1/6・13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24・31	鎌倉武道館 (第2会議室)	太田	高校生以上	11名
運動機能低下の予防を目的とし基礎代謝向上、けが防止、全身機能向上のトレーニングです。								
リラックスヨガ	水	17:00～17:50	12回	1/13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24・31	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
深い呼吸に合わせ、ゆっくりと座位や仰向けの状態でポーズをとりながら、身体のゆがみ、自律神経を穏やかに調整していきます。								
姿勢改善ピラティス	水	18:00～18:50	12回	1/13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24・31	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
本来の背骨の柔らかさを取り戻しつつ (背骨の柔らかさを意識し) コアを働かせることで姿勢とメリハリのある身体を作っていきます。								
姿勢改善ピラティス	木	17:00～17:50	10回	1/14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
本来の背骨の柔らかさを取り戻しつつ (背骨の柔らかさを意識し) コアを働かせることで姿勢とメリハリのある身体を作っていきます。								
リラックスヨガ	木	18:00～18:50	10回	1/14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
深い呼吸に合わせ、ゆっくりと座位や仰向けの状態でポーズをとりながら、身体のゆがみ、自律神経を穏やかに調整していきます。								
気功 (初心者)	金	9:00～ 9:50	12回	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19・26	鎌倉武道館 (第2会議室)	和光	高校生以上	11名
身体の中流れている「気」「血」のめぐりを良くして、体の内側から健康になっていきたいと思います。様々な呼吸法、功法を行っていきます。ゆったりとした呼吸に合わせて無理の無い動きなので、年齢・男女問わず全ての方に参加していただけます。								
ピラティス (初心者)	金	10:00～10:50	12回	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19・26	鎌倉武道館 (第2会議室)	和光	高校生以上	11名
身体の要、中心である骨盤、その骨盤周りの筋肉 (コア) それに付属する背骨を支える筋肉 (コア) を刺激、強化していきます。左右対称なバランスのとれた姿勢を維持する筋肉 (コア) をトレーニングします。ゆったりとした呼吸 (胸式呼吸) に合わせて、自分のペースで行えます。								

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
ヨガ (初心者)	木	11:00～11:50	12回	1/7・14・21・28、2/4・11・18・25、3/4・11・18・25	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	19名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
シェイプアップヨガ	木	12:00～12:50	12回	1/7・14・21・28、2/4・11・18・25、3/4・11・18・25	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	19名
呼吸と動作を連動させて、立位のポーズを中心に行っていきます。座位、仰臥位、背臥位のポーズもバランスよく行っていきます。								
ヨガ (やさしい)	金	11:00～11:50	11回	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19	大船(格技室)	高橋	高校生以上	19名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
骨盤ストレッチ	金	12:00～12:50	11回	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19	大船(格技室)	高橋	高校生以上	19名
骨盤のひらき、ねじれなどの歪みを調整します。ストレッチすることにより整えていき、身体の固い方も安心して参加いただけます。								

鎌倉武道館 TEL:0467-46-8010

見田記念体育館 TEL:0467-24-1415

大船体育館 TEL:0467-47-1862

鎌倉体育館 TEL:0467-24-3553



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!!!

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
ボディバランス New!	金	9:30～10:30	12回	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19・26	見田(多目的室)	苅谷	高校生以上	17名
ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋、背筋、柔軟性、平衡感覚が高まり、自分のペースでご参加いただけます。是非一度ご体験を!!								
ヨガティス	月	13:30～14:20	9回	1/11・18、2/1・8・15、3/1・8・15・22	見田(多目的室)	上村	高校生以上	17名
ヨガでリラックス、柔軟性、体調改善力を高め、ピラティスではお腹周りを意識して動き、筋力UP姿勢改善、関節の可動性とバランスの取れた美しい身体作りを目指します。								
背骨コンディショニング(第1・3火曜)	火	13:30～14:20	6回	1/5・19、2/2・16、3/2・16	見田(多目的室)	川越	高校生以上	17名
ストレッチボールを使い、姿勢改善・肩、腰、膝、股関節の痛みに効果を発揮します。[ゆるめる運動]・[背骨矯正]・[筋力向上]をマットの上で出来る簡単な運動で行います。								
パトン(バレエ・フィットネス・ヨガ)	木	15:00～15:50	12回	1/7・14・21・28、2/4・11・18・25、3/4・11・18・25	見田(体育室)	渋澤	高校生以上	20名
フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたらりと汗がかけます。全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能の向上。さらに脂肪燃焼にも効果があります。是非ご参加ください。								
親子体操	金	15:00～15:50	10回	1/8・15・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19	見田(多目的室)	小条	3歳以上幼児と保護者	7組
親子で協力して行い、コミュニケーション促進、社会性の育成、運動能力と体力の向上四肢の動きを多く行いバランスの取れた身体作りを目指す体操教室です。								
骨盤エクササイズ	金	16:00～16:50	12回	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19・26	見田(多目的室)	小田	高校生以上	17名
下半身・お腹周りが気になる方に最適なプログラム。身体を支える骨盤の歪みを改善代謝UP、ぽっこりお腹改善、太ももの引き締め効果があります。								

ボディバランス 体験会

日 時

場 所

定 員

参加費

対 象

12/18 (金)、12/25 (金)

9:30～10:30

見田記念体育館 多目的室

17名

820円／1回

高校生以上

申込方法

見田記念体育館へ電話にてご予約ください

TEL.0467-24-1415

営業時間 9:00～17:00

鎌倉体育館

※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 12,200円)

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ボディコンバット	月	11:10～12:10	8回	1/18、2/1・8・15、3/1・8・15・22	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	20名
パンチやキックを繰り出しながら、メンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。								
ボディパンプ	火	15:15～16:15	12回	1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/2・9・16・23・30	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	14名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
卓球教室(初心者)90分	金	13:15～14:45	12回	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19・26	鎌体(卓球室)	山田	高校生以上	18名
卓球を始めたい方から、さらに上手になりたい方向けの卓球初心者教室です。								
シェイプアップダンス New!	金	15:15～16:00	12回	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12・19・26	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	24名
振付を覚えて音楽に合わせて踊る楽しさを味わいませんか?幅広い年齢の方が参加されているクラスです。								
ボディパンプ	土	17:15～18:15	12回	1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・20・27	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	14名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
ボディパンプ	日	15:15～16:15	7回	1/10・24・31、2/14・28、3/14・28	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	14名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
ボディパンプ	日	17:15～18:15	5回	1/17、2/7・21、3/7・21	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	14名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								

- 回数券 (4回・8回) または1回券をご購入いただいて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。

■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。

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けます。

・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)