

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。



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 4日 17:15 ~ ②10月11日 15:15 ~
③10月18日 17:15 ~ ④10月25日 17:15 ~

⑤11月 1日 17:15 ~ ⑥11月 8日 15:15 ~
⑦11月15日 17:15 ~ ⑧11月22日 15:15 ~
⑨11月29日 15:15 ~

⑩12月 6日 17:15 ~ ⑪12月13日 17:15 ~
⑫12月20日 17:15 ~

火曜

15:15~16:15 開催プログラム
10月6・13・20・27
11月10・17・24
12月1・8・15・22

土曜

17:15~18:15 開催プログラム
10月3・10・17・24・31
11月7・14・21・28
12月5・12・19・26



BODYCOMBAT

ボディコンバット

月曜

11:10~12:10 開催プログラム
10月5・12・19
11月2・9・16
12月7・14・21



電話にてご確認ください。

鎌倉体育館 TEL: 0467-24-3553



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～11月) 募集中!

回数券制

4館共通回数券
(コース型専用)

1回 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。

鎌倉武道館 全14コース 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	10/5・12・19、11/2・9・16、12/7・14・21	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	9名
骨盤ストレッチ	月	12:00～12:50	9回	10/5・12・19、11/2・9・16、12/7・14・21		高橋	高校生以上	9名
ボディバランス	月	19:00～19:50	9回	10/5・12・19、11/2・9・16、12/7・14・21		荻谷	高校生以上	9名
ピラティス(初心者)	月	20:00～20:50	9回	10/5・12・19、11/2・9・16、12/7・14・21		荻谷	高校生以上	9名
ヨガ(初心者)	火	9:00～9:50	11回	10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22		遠藤	高校生以上	9名
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	10:00～10:50	11回	10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22		遠藤	高校生以上	9名
ボディバランス	水	9:00～9:50	12回	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23		荻谷	高校生以上	9名
筋力トレーニング	水	10:00～10:50	12回	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23		太田	高校生以上	9名
リラックスヨガ	水	17:00～17:50	12回	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23		今福	高校生以上	9名
姿勢改善ピラティス	水	18:00～18:50	12回	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23		今福	高校生以上	9名
姿勢改善ピラティス	木	17:00～17:50	13回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24		今福	高校生以上	9名
リラックスヨガ	木	18:00～18:50	13回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24		今福	高校生以上	9名
気功(初心者)	金	9:00～9:50	13回	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11・18・25		和光	高校生以上	9名
ピラティス(初心者)	金	10:00～10:50	13回	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11・18・25		和光	高校生以上	9名

大船体育館 全4コース 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	13回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	14名
シェイプアップヨガ	木	12:00～12:50	13回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	14名
ヨガ(やさしい)	金	11:00～11:50	13回	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11・18・25	大船(格技室)	高橋	高校生以上	14名
骨盤ストレッチ	金	12:00～12:50	13回	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11・18・25	大船(格技室)	高橋	高校生以上	14名

見田記念体育館 全5コース TEL:0467-24-1415

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
背骨コンディショニング	火	13:30～14:20	6回	10/6・20、11/10・17、12/1・15	見田(多目的室)	川越	高校生以上	14名
ヨガティス	月	13:30～14:20	10回	10/5・12・19、11/2・9・16・23、12/7・14・21	見田(多目的室)	上村	高校生以上	14名
バレトン(バレエ・フィットネス・ヨガ)	木	15:00～15:50	13回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24	見田(体育室)	渋谷	高校生以上	19名
親子体操	金	15:00～15:50	12回	10/2・9・16・23、11/6・13・20・27、12/4・11・18・25	見田(多目的室)	小桑	3歳以上幼児と保護者	7組
骨盤エクササイズ	金	16:00～16:50	13回	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11・18・25	見田(多目的室)	小田	高校生以上	14名

鎌倉体育館 全2コース 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	10/2・9・16・23、11/6・13・20・27、12/4・11・18・25	鎌体(卓球室)	山田	高校生以上	12名
はじめてジャズダンス45分	金	15:15～16:00	12回	10/2・9・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11・18・25	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	14名

※卓球教室は、回数券制ではなくスクール制となります。(8回コース 8,100円)

- 回数券(4回・8回)または1回券をご購入いただいた後の参加となります。
- 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きます。
- ・教室参加時に、回数券1枚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

ラケットテニス教室

基礎を中心にゲームができるよう指導します

開催日

令和2年11月12日(木)～令和3年3月18日(木)

11/12・19・26、12/10・17・24、1/14・21・28、
2/4・18・25、3/4・11・18 全15回

時間

9:00～11:00

対象

市内在住・在勤・在学の人、中学生以上

定員

各回35人

参加費

1回300円/1人

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

不要(当日直接会場へ)

連絡先

鎌倉市ラケットテニス協会 内海(うつみ)

〒247-0065 鎌倉市上町屋773

TEL・FAX 0467-46-4345



第16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
および順位決定戦

開催日時

令和2年12月6日(日) 前半9:00～14:00、後半15:00～19:00

対象

市内在住・在勤・在学の人、中学生以上

定員

各回35人

申込締切

令和2年11月4日必着

参加費

1回1,500円/1人

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・学年・性別
を記入の上、電話かFAXで下記へお申込ください。

連絡先

鎌倉市ラケットテニス協会 内海(うつみ) 克巳

〒247-0065 鎌倉市上町屋773 TEL・FAX 0467-46-4345

