

コース型教室 第2期(6月~7月) 募集中!

回数券制 ※2019年4月より回数券制となり、利用しやすくなりました。
4館共通回数券 4回券 3,200円 8回券 6,000円

登録コースは決めていただきますが、いろいろなコースに参加することも可能です。

有料体験も可能
1回 800円
※おひとり様1回までとさせていただきます。

鎌倉武道館 全18コース TEL:0467-46-8010

※体験希望の方は前日までに連絡ください。

教室名	曜日	時間	回数	教室名	日程	会場	講師	対象	定員
ボディバランス	月	19:00~19:50	5回	6/3・10・17、7/1・8		鎌倉武道館 (第2会議室)	苅谷	高校生以上	20名
ピラティス(初心者)	月	20:00~20:50	5回	6/3・10・17、7/1・8			苅谷	高校生以上	20名
ミーハッピーヨガ(のびのび)	火	9:00~ 9:50	5回	6/4・25、7/2・9・30			Mi	高校生以上	20名
ミーハッピーヨガ(筋力アップ)	火	10:00~10:50	5回	6/4・25、7/2・9・30			Mi	高校生以上	20名
美容エクササイズ	火	12:00~12:50	7回	6/11・18・25、7/2・9・16・30			松本	高校生以上	20名
筋力トレーニング	火	15:00~15:50	4回	7/2・9・16・30			溝田	高校生以上	20名
筋力トレーニング	火	16:00~16:50	4回	7/2・9・16・30			溝田	高校生以上	20名
ミーハッピーヨガ(太陽礼拝)	水	10:00~10:50	7回	6/5・19・26、7/3・10・24・31			Mi	高校生以上	20名
New ポールでらくらく歪み矯正	水	17:00~17:50	9回	6/5・12・19・26、7/3・10・17・24・31			今福	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	水	18:00~18:50	9回	6/5・12・19・26、7/3・10・17・24・31			今福	高校生以上	20名
ストレッチ	木	9:00~ 9:50	7回	6/13・20・27、7/4・11・18・25			藤崎	高校生以上	20名
筋力トレーニング	木	10:00~10:50	7回	6/13・20・27、7/4・11・18・25			藤崎	高校生以上	20名
骨盤コンディショニング	木	14:00~14:50	8回	6/6・13・20・27、7/4・11・18・25			和光	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	木	17:00~17:50	8回	6/6・13・20・27、7/4・11・18・25			今福	高校生以上	20名
機能改善体操	木	18:00~18:50	8回	6/6・13・20・27、7/4・11・18・25			今福	高校生以上	20名
気功(初心者)	金	9:00~ 9:50	8回	6/7・14・21・28、7/5・12・19・26			和光	高校生以上	20名
ピラティス(初心者)	金	10:00~10:50	8回	6/7・14・21・28、7/5・12・19・26			和光	高校生以上	20名
ストレッチ	金	11:00~11:50	8回	6/7・14・21・28、7/5・12・19・26			松本	高校生以上	20名



enjoy 鎌倉

エンジョイかまくら

SPORTS NEWS

梅雨のシーズンは
屋内でスポーツを楽しもう!

梅雨で外でスポーツできないときは、
屋内のスポーツ施設で
すっきりさっぱり、気持ちいい汗をかきましょう!

「運動することは脳機能UPに効果的」だということが
近年の研究で明らかになっています。
なんと、スポーツで、身体だけでなく脳も鍛えられるんです!
学力向上、記憶力UP、
もちろん認知症予防も期待できます。

梅雨だからって家にこもっているのはもったいない!
お近くの体育館まで、
見学がてら、ぜひお立ち寄りください。
はじめての方も大歓迎です!



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

2019年度第2期(6月・7月) コース型教室 好評募集中

利用方法 回数券制 になりました。 4館共通回数券 4回券 3,200円 8回券 6,000円 Time Schedule

鎌倉武道館 和室 会議室 『コース型教室』タイムスケジュール

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
9:00	ミーハッピーヨガ(のびのび) Mi		ストレッチ 藤崎	気功(初心者) 和光
10:00	ミーハッピーヨガ(筋力アップ) Mi	ミーハッピーヨガ(太陽礼拝) Mi	筋力トレーニング 藤崎	ピラティス(初心者) 和光
11:00				ストレッチ 松本
12:00	美容エクササイズ 松本			
14:00			骨盤コンディショニング 和光	
15:00				
16:00	筋力トレーニング(7月のみ) 溝田			
17:00	筋力トレーニング(7月のみ) 溝田	New ポールでらくらく歪み矯正 今福	姿勢改善ピラティス 今福	
18:00		姿勢改善ピラティス 今福	機能改善体操 今福	
19:00	ボディバランス 苅谷			
20:00	ピラティス(初心者) 苅谷			
21:00				

有料体験も可能
1回 800円
※おひとり様1回までとさせていただきます。



コース型教室 第2期(6月~7月) 募集中!

回数券制 ※2019年4月より回数券制となり、利用しやすくなりました。
4館共通回数券 4回券 3,200円 8回券 6,000円

登録コースは決めていただきますが、いろいろなコースに参加することも可能です。

有料体験も可能
1回 800円
 ※おひとり様1回までとさせていただきます。

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	8回	6/6・13・20・27、7/4・11・18・25	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30
シェイプアップヨガ	木	12:00~12:50	8回	6/6・13・20・27、7/4・11・18・25	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30
ヨガ(やさしい)	金	11:00~11:50	8回	6/7・14・21・28、7/5・12・19・26	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30
骨盤エクササイズ	金	12:00~12:50	8回	6/7・14・21・28、7/5・12・19・26	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30

見田記念体育館 全4コース TEL:0467-24-1415 ※親子体操は、回数券制ではなくスクール制となります。(7回コース5,250円)

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガティス	月	13:30~14:20	6回	6/3・10・17、7/1・8・22	見田(多目的室)	上村	高校生以上	20
バレトン	木	15:00~15:50	8回	6/6・13・20・27、7/4・11・18・25	見田(体育室)	渋谷	高校生以上	30
親子体操	金	15:00~15:50	6回	6/7・14・28、7/5・12・19	見田(多目的室)	小条	3歳以上幼児と保護者	10
骨盤エクササイズ	金	16:00~16:50	7回	6/7・14・21・28、7/5・12・19・26	見田(多目的室)	小田	高校生以上	20

鎌倉体育館 全6コース TEL:0467-24-3553 ※卓球教室は、回数券制ではなくスクール制となります。(7回コース7,000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	5回	6/10・17 (6月は無料)、7/1・8・22	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	25
背骨コンディショニング	火	13:30~14:20	4回	6/4・18、7/2・16	鎌体(格技室)	川越	高校生以上	15
ボディパンブ	火	15:15~16:15	9回	6/4・11・18・25、7/2・9・16・23・30	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	15
卓球教室	金	13:15~14:45	7回	6/7・14・21・28、7/5・12・19	鎌体(卓球室)	山田	高校生以上	20
はじめてジャズダンス	金	15:15~16:00	8回	6/7・14・21・28、7/5・12・19・26	鎌体(格技室)	井上	年長~小学生	30
ボディパンブ	土	17:15~18:15	9回	6/1・8・15・22・29、7/6・13・20・27	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	15

新プログラム導入(鎌倉体育館) **ボディコンバット**
 ボディコンバットには、キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・ボクシング・太極拳などの動作が取り入れられています。これらのエッセンスが、エネルギッシュな音楽に合わせて振付けていますから、動きは実にダイナミック。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。

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、回数券を買い取ります。
 ・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)

教室内容

教室名	指導内容
ヨガ(初心者)(やさしい)	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。
ヨガ(シェイプアップ)	呼吸と動作を連動させて、立位のポーズを中心にっていきます。座位、仰臥位、背臥位のポーズもバランスよくっていきます。
骨盤エクササイズ	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。
バレトン	フィットネスパートでは大きな筋肉のトレーニングと、バレエパートでは柔軟性のトレーニング、ヨガパートも行います。
親子体操	マット・跳箱・ボール等を使い、親子のスキンシップと運動をすることにより幼児期に必要な基礎体力作りを行います。
はじめてジャズダンス	ジャズダンスの基本を部分ごとに練習していきます。初心者向けにバランスよく行います。
ヨガティス	ヨガ+ピラティスで、ヨガ(体幹強化)とピラティス(インナーマッスル強化)のいいところをとって発案されたエクササイズです。
背骨コンディショニング	ゆるめる運動・背骨の矯正・筋力向上をマットの上でできる簡単な運動で行い、姿勢改善、肩、腰、膝、股関節の痛みにも効果を発揮するプログラムです。
ボディパンブ	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	卓球を始めたい方から、さらに上手になりたい方、向けの初心者教室です。どなたでも参加しやすい内容になっています。

有料体験も可能
1回 800円
 ※おひとり様1回までとさせていただきます。

家庭でもできる! トレーニングメニュー

体幹トレーニング core training

ヒップリフト Hip Lift

階段の上り下りや椅子からの立ち上がりなどに大きく力を発揮する筋肉を鍛えましょう。

1 仰向けに寝て、膝を立てる

仰向けに寝て、膝を立てます。膝の内側を30センチくらい広げます。

目標回数×セット

20回×3セットを中2~3日空けて週に2回くらい

ターゲットの筋肉

大臀筋(だいでんきん) ハムストリングス

お尻を持ち上げます。膝から肩にかけて真っ直ぐのラインを保ちながら静止します。(15秒~30秒停止)

ロコモ予防に! 健康寿命UP!

市の催し物一覧

2019年度鎌倉市民ソフトボール大会

6/29(土)の代表者会議にて抽選を行う

開催日 2019年8月4日(日)~2019年9月15日(日)
時間 9:00~17:00
対象 市内在住・在勤・在学の人 16歳以上
定員 630名
参加費 無料
主催者名 鎌倉市ソフトボール協会
開催場所 笹田公園野球場他
申込方法 Eメール
連絡先 鎌倉市ソフトボール協会 事務局 木村美根子
 TEL 090-3515-0164
 Eメールアドレス mineko0202@hotmail.com

鎌倉水泳協会泳力検定会

日本水泳連盟公認の水泳泳力検定会

開催日 2019年6月16日(日)
時間 12:00~13:00
対象 限定しない
定員 なし
参加費 1,200円
主催者名 鎌倉水泳協会
開催場所 こもれび山崎温水プール
申込方法 プールへ直接持参 申込締切...2019年6月13日必着
連絡先 鎌倉水泳協会
 TEL 0467-44-4220 FAX 0467-95-8720
 Eメールアドレス info@ksuikyosakura.ne.jp

2019年鎌倉市太極拳フェスティバル

鎌倉市太極拳協会所属団体による太極拳演武(観覧者募集)

開催日 2019年6月16日(日)
時間 10:00~16:00
対象 限定しない
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉市太極拳協会
会場 鎌倉武道館
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉市太極拳協会 原 勇
 TEL 0467-43-2965

湘南オープンウォータースイミング2019

開催日 2019年9月7日(土)・9月8日(日)
時間 9:00~13:00
対象 限定しない
 小学3年生以下の子は保護者同伴
定員 先着2,000名 申込開始日...2019年5月7日
参加費 1人 3,000~20,000円
主催者名 NPO法人湘南マリンオーガニゼーション
 湘南オープンウォータースイミング実行委員会
 (公財) 藤沢市みらい創造財団
開催場所 神奈川県湘南海岸(逗子海岸・江ノ島・片瀬東浜)
申込方法 ホームページ
連絡先 湘南オープンウォータースイミング実行委員会
 〒251-0046 藤沢市辻堂西海岸3-1-1 2F
 TEL 0466-34-2117 FAX 0466-35-7953
 Eメールアドレス smo.entry@gmail.com

第17回鎌倉ボウル

アメリカンフットボールの試合(観覧者募集)

開催日 2019年7月28日(日)
時間 9:00~17:00
対象 限定しない
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉アメリカンフットボール協会
開催場所 笹田公園多目的グラウンド(鎌倉市笹田)
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉アメリカンフットボール協会 事務局
 山口 浩明
 TEL 090-5430-4326

令和元年度 鎌倉市体育協会表彰

鎌倉市体育協会では、体育功労賞(加盟する各種目団体において永年功績のあった方)、優秀選手賞・優秀団体賞(平成30年度において優秀な成績を収めた方及び団体)の表彰式を行いました。

表彰式 令和元年5月15日(水)

■体育功労賞		■優秀選手賞		■優秀団体賞	
体育功労賞	推薦団体	優秀選手賞	競技種目	優秀選手賞	競技種目
中西 徹	陸上競技協会	伊藤 慎紀	卓球	前田 忠昭	テニス
小此木 久叔	柔道協会	常盤 潤一郎	水泳	菅野 光代	バドミントン
黒崎 春三郎	弓道協会	石澤 瞳	水泳	阿部 朔弥	バドミントン
小野田 千恵子	なぎなた連盟	馬場 好子	水泳	根本 香織	居合道
柴田 浩治	スキー協会	鈴木 直子	水泳	舘内 祐樹	居合道
佐藤 竜二	サッカー協会	中務 真衣	陸上競技	鈴木 典子	太極拳
石井 悦子	ソフトボール協会	長嶋 勇斗	柔道	佐々木 智之	ボウリング
大館 和夫	ラグビーフットボール協会	岡村 照大	柔道	藤原 聖佳	ボウリング
原 勇	太極拳協会	織田 和雄	テニス	佐藤 悠里	ボウリング

■優秀団体賞
 鎌倉学園高等学校陸上競技部
 三菱電機(株)鎌倉製作所テニス日本リーグチーム
 鎌倉宮カントリーテニスクラブ
 鎌倉市弓道協会Hチーム
 鎌倉市役所サッカー部
 鎌倉ラグビースクール小学6年生チーム