

コース型教室 第5期(12月~1月) 募集中!

回数券制

4館共通回数券
(コース型専用)

4回券 3,250円 8回券 6,100円

有料体験も可能

1回 820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	6回	12/5・12・19・26、1/9・16	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	6回	12/5・12・19・26、1/9・16	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30
ヨガ(やさしい)	金	11:00~11:50	7回	12/6・13・20、1/10・17・24・31	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30
骨盤ストレッチ	金	12:00~12:50	7回	12/6・13・20、1/10・17・24・31	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30

見田記念体育館 全5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	11:30~12:20	6回	12/2・9・16・23、1/6・20	見田(多目的室)	上村	高校生以上	20
背骨コンディショニング	火	11:30~12:20	4回	12/3・17、1/7・21	見田(多目的室)	川越	高校生以上	15
バレトン	木	15:00~15:50	8回	12/5・12・19・26、1/9・16・23・30	見田(体育室)	洗澤	高校生以上	30
親子体操	金	15:00~15:50	7回	12/6・13・20、1/10・17・24・31	見田(多目的室)	小糸	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	12/6・13・20、1/10・17・24・31	見田(多目的室)	小田	高校生以上	20

鎌倉体育館 全5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7,100円)

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ボディコンパット	月	11:10~12:10	6回	12/2・9・16・23、1/6・20	鎌倉(格技室)	三上	高校生以上	25
ボディパンプ	火	15:15~16:15	8回	12/3・10・17・24、1/7・14・21・28	鎌倉(格技室)	三上	高校生以上	15
卓球教室	金	13:15~14:45	7回	12/6・13・20、1/10・17・24・31	鎌倉(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	12/6・13・20・27、1/10・17・24・31	鎌倉(格技室)	井上	高校生以上	30
ボディパンプ	土	17:15~18:15	7回	12/7・14・21、1/4・11・18・25	鎌倉(格技室)	三上	高校生以上	15

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。)
- ・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)

※ご自身の登録クラス以外も回数券で参加できます。(登録以外のクラスに参加の際は参加日の前日17時までに連絡をお願いします。)

※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。
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、ヨガパートも分けて行います。
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、股関節の痛みに効果を発揮するプログラムです。
ボディパンプ	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。

Let's Exercise 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。

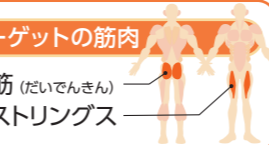
2 お尻を持ち上げる



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)

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)



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、忘年会や新年会、クリスマスパーティー etc...

つつい飲みすぎ、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をひきにくくなったり
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!
とりえずカラダを動かしたい!なら
まずはお気軽に、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5期(12月~1月)

募集中!

回数券制

4館共通回数券
(コース型専用)

4回券 3,250円 8回券 6,100円

有料体験も可能

1回 820円

※おひとり様1回までとさせていただきます。

※ご自身の登録クラス以外も回数券で参加できます。(登録以外のクラスに参加の際は参加日の前日17時までにご連絡をお願いします。)

鎌倉武道館 全21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
ボディバランス	月	19:00~19:50	6回	12/2・9・16・23、1/6・20	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	6回	12/2・9・16・23、1/6・20		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	4回	12/3・10・17・24		Mi	高校生以上	20名
New★(新)ヨガ(初心者)	火	9:00~9:50	4回	1/7・14・21・28		遠藤	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	4回	12/3・10・17・24		Mi	高校生以上	20名
New★(新)ヨガ(初心者)	火	10:00~10:50	4回	1/7・14・21・28		遠藤	高校生以上	20名
ストレッチ	火	11:00~11:50	8回	12/3・10・17・24、1/7・14・21・28		松本	高校生以上	20名
筋力トレーニング	火	15:00~15:50	8回	12/3・10・17・24、1/7・14・21・28		溝田	高校生以上	20名
筋力トレーニング	火	16:00~16:50	8回	12/3・10・17・24、1/7・14・21・28		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	4回	12/4・11・18・25		Mi	高校生以上	20名
New★(新)ヨガ(初心者)	水	10:00~10:50	4回	1/8・15・22・29		圓谷	高校生以上	20名
ポールでらくらく歪み矯正	水	17:00~17:50	7回	12/4・11・18・25、1/15・22・29		今福	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	水	18:00~18:50	7回	12/4・11・18・25、1/15・22・29		今福	高校生以上	20名
ストレッチ	木	9:00~9:50	8回	12/5・12・19・26、1/9・16・23・30		藤崎	高校生以上	20名
筋力トレーニング	木	10:00~10:50	8回	12/5・12・19・26、1/9・16・23・30		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	12/5・12・19・26、1/9・16・23・30		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	12/5・12・19・26、1/9・16・23・30		今福	高校生以上	20名
機能改善体操	木	18:00~18:50	8回	12/5・12・19・26、1/9・16・23・30		今福	高校生以上	20名
気功(初心者)	金	9:00~9:50	8回	12/6・13・20・27、1/10・17・24・31		和光	高校生以上	20名
ピラティス(初心者)	金	10:00~10:50	8回	12/6・13・20・27、1/10・17・24・31		和光	高校生以上	20名
ストレッチ	金	11:00~11:50	8回	12/6・13・20・27、1/10・17・24・31		松本	高校生以上	20名



市の催し物一覧

ジュニアスキー&ファミリースキー教室

子供のスキー講習会

- 開催日** 2020年1月18日(土) 集合6:30
- 対象** 市内在住・在勤・在学の人 初心者から上級者までの小学3年生~中学生、および保護者
- 定員** 40名(最小催行人数25名)
- 参加費** 15,000円(バス代・リフト券・レンタルスキー・レンタルウェア代込)※レンタル無で割引有
- 主催者名** 鎌倉スキー協会
- 開催場所** 山梨県カムイみさかスキー場
- 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・レンタルの有無(サイズ)・スキーの経験を記入の上、Eメールで下記へお申込ください。
- 申込期間** 2020年12月1日より先着順
- 連絡先** 鎌倉スキー協会 赤羽根 TEL 090-2435-3135 Eメールアドレス akiko.akabane.kama@gmail.com

初心者水泳教室

水泳が可能な健康な人のための初心者向け水泳教室

- 開催日** 2020年1月9日(木)~2020年3月26日(木) 全12回(オリエンテーションは12月26日)
- 時間** 9:20~10:40
- 対象** 市内在住・在勤・在学の人
- 定員** 10名 先着順 申込開始日...2019年12月15日
- 参加費** 16,500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** FAX 0467-95-8720 (記入内容...催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号)
- 連絡先** 鎌倉水泳協会 TEL 0467-44-4220 Eメールアドレス info@ksuikyo.sakura.ne.jp

第31回鎌倉スキー大会

スキー競技(回転、大回転)大会 (男女年齢別)参加者募集!

- 開催日** 2020年1月25日(土)
- 時間** 大会受付 8:15~
- 対象** 市内在住、在勤、在学及び鎌倉スキー協会会員
- 定員** なし
- 参加費** 4,000円
- 主催者名** 鎌倉スキー協会
- 開催場所** 長野県 木島平スキー場
- 種目** 大回転と回転(クラス別)
- 申込方法** Eメール keyth6sp@yahoo.co.jp または往復はがきで下記へお申込ください。
(記入内容...催し名、住所、氏名、年齢、電話番号、性別、前日トレーニング参加希望の有無)
- 申込開始** 2019年12月1日
- 締切** 2020年1月10日(必着)
- 連絡先** 鎌倉スキー協会 柴田 〒210-0846 川崎市川崎区小田1-18-1 TEL 080-5089-3095

鎌倉武道館 和室『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		12月末で終了 ミーハッピーヨガ (のびのび) Mi	1月より開始 ヨガ(初心者) 遠藤	ストレッチ 藤崎	気功(初心者) 和光
10:00		12月末で終了 ミーハッピーヨガ (筋力アップ) Mi	1月より開始 ヨガ(初心者) 遠藤	12月末で終了 ミーハッピーヨガ (太陽礼拝) Mi	1月より開始 ヨガ(初心者) 圓谷
11:00		ストレッチ 松本		筋力トレーニング 藤崎	ピラティス(初心者) 和光
12:00					ストレッチ 松本
13:00					
14:00				骨盤コンディショニング 和光	
15:00		筋力トレーニング 溝田			
16:00		筋力トレーニング 溝田			
17:00			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 820円

※おひとり様1回までとさせていただきます。