

栄養講座
人気のため
12月から継続開催
まずはお気軽に
ご参加ください！

開催場所：鎌倉体育館

sunbridge 三橋先生
食アスリートジュニアインストラクター
日本スポーツアロマセラピー

個別レッスン
申込はこちら

栄養講座全4回受講者
個別レッスン1回券プレゼント！

理想的な身体とは
胃腸力で身体も心も変化
カロリー表示の落とし穴
実践！お米で食べる力をつける

①12/14(土)11時～13時 ②1/11(土)11時～13時 ③2/8(土)11時～13時 ④3/15(土)11時～13時

個別レッスンスタート！
※個別レッスン開催日は二次元コードよりご確認ください

料金
・栄養講座：¥500/各回（定員10名）
（インボディ測定代含む）
・個別レッスン：¥800/各回20分1名
（インボディ測定代含む）

インボディ測定後に栄養講座を行います。
4回のテーマ終了後に実践できる食事
メニューもお伝えします。

Let's enjoy ダンス！

振付を覚えながら、音楽に合わせて踊るクラスです。
踊る楽しみをみんなで味わいましょう！

コース型教室

日時・毎週金曜
15:15～16:00

料金・体験1回 900円（税込）

場所・鎌倉体育館 格技室

持ち物・運動できる服装・飲み物

※受付またはお電話で申し込み可能です。

鎌倉体育館
☎0467-24-3553

講師 井上 牧恵

リラックスヨガ

本来のありのままの自分に戻るための教室です

教室内容
前半はストレッチポールを使い全身をリリースしていきます。後半はやさしいヨガのポーズを行います。

効果
心はリラックスし本来の正常な状態に戻していきます。

先生から一言
自律神経が整い心が安定します。毎日が笑顔でいられます♪

料金・1回 900円（税込）
お得な回数券もございます♪
4回3,400円
8回6,300円
体験も可能（1回 900円）

日時・毎週水曜 17:00～17:50

※休講日もございます 鎌倉武道館受付までお問い合わせ下さい。

鎌倉武道館 ☎0467-46-8010

金曜開催！ 身体リセット

リラックスした雰囲気の中で、ボールで身体をほぐし、
さまざまな不調をリセットするクラスです！

日時・毎週金曜
50分間 15:30～16:20

料金・体験1回 900円（税込）

定員・14名

場所・見田記念体育館 多目的室

持ち物・運動できる服装・飲み物

※受付またはお電話で申し込み可能です。

見田記念体育館
☎0467-24-1415

講師 おだ けいこ
小田 恵子

資格
ボールセラピー
ベルビックスストレッチ
マスターライセンス

シニア健康体操

呼吸を大切にしながら、マットの上で筋肉や関節を
丁寧にほぐしていくクラスです！

ワンコイン型教室

日時・毎週水曜
11:00～11:45

料金・1回 500円（税込）

場所・鎌倉体育館 会議室

持ち物・運動できる服装・飲み物

※受付またはお電話で申し込み可能です。

鎌倉体育館
☎0467-24-3553

講師 小川 由美子

からだをほぐすヨガ

身体が硬くてもヨガが初めてでも大丈夫！
ヨガ初心者のクラスです♪★妊婦さんの参加も可能です♥
（詳細は受付までお問い合わせください。）

教室内容
朝起きて凝り固まった身体を足指のマッサージから始めて関節のすみずみまでほぐしヨガの準備をしてからポーズにはいります。ご自身の呼吸を感じ心と身体の調和を図ります。

効果
ストレスが軽減されリラックス効果を得られます。また肩こり・腰痛・冷え・むくみ…等の身体の不調の予防改善が期待されます。

先生から一言
私たちと一緒に気持ちよく身体を動かし心と身体をリフレッシュしましょう♪

料金・1回 900円（税込）
お得な回数券もございます♪体験可

日時・毎週火曜 9:00～9:50

※休講日もございます 鎌倉武道館受付までお問い合わせ下さい。

鎌倉武道館 ☎0467-46-8010

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
肩こりや冷え症、生理痛の緩和も期待できます。

寒いからって、家に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

かけっこ！

タイムスケジュール ※休憩10分を分けてとります。

17:15～17:35 ウォーミングアップ、コーディネーション
17:35～17:45 立ち幅跳び、腿上げ、神経系 測定 ※日によって変動あり。
17:45～18:05 トレーニング（スタート、中間走、ケンケン、ジャンプ）
18:05～18:25 フォーム作り、体幹など
18:25～18:45 30m測定、リレー + 元気だったらしっぽ取り5分

キャンセル待ちの
大人気スクールを
鎌倉で初開催！
ぜひこの機会に。
運動会、試合に
向けて頑張ろう！

**おねだり豊の世界一おもしろい
かけっこ教室**

全4回

日程 12/27(金)・1/24(金)
2/21(金)・3/28(金)

対象 小学1年生
～6年生

持ち物 運動靴・飲み物
タオル

時間 17:15～18:45

場所 鎌倉体育館

費用 1,000円

定員 各回30名(先着)

講師 おねだり豊
100m走10秒台の記録を持つ元ア
スリートお笑い芸人。炎の体育会TV
で桐生選手やガトリン選手と対戦。
「世界一おもしろいかけっこ教室」を
モットーに展開。

鎌倉体育館

お問い合わせ先
☎ 0467-24-3553
info-kamakura@shinko-sports.com

お申込みは
二次元コードから！

コース型教室スケジュール

2025.1~3月

回数券制

利用料金

8回券 6,300円 4回券 3,400円 1回券 or 体験券 900円

利用料金は税込となります。回数券で様々な教室に参加可能です。

年末休館日のお知らせ 12/28(土)~2025.1/3(金)

鎌倉武道館

TEL:0467-46-8010

オススメ

妊婦の方も参加可!

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	11:00~11:50	ヨガ(やさしい)	高橋	第2会議室	1/13・1/27・2/24・3/31	9	15
	12:00~12:50	骨盤ストレッチ	高橋	第2会議室	1/13・1/27・2/24・3/31	9	15
火曜	9:00~ 9:50	からだをほぐすヨガ(初心者)	遠藤	第2会議室	2/11・3/25	10	15
	10:00~10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤	第2会議室	2/11・3/25	10	15
水曜	10:00~10:50	筋力トレーニング	酒巻	第2会議室	1/1	12	15
	11:10~12:00	エアロビクス(初心者)	酒巻	多目的室	1/1	12	40
	17:00~17:50	リラクソヨガ	今福	第2会議室	1/1	12	15
木曜	18:00~18:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	1/1	12	15
	17:00~17:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	1/2・3/20	11	15
金曜	9:00~ 9:50	体調改善気功体操	和光	第2会議室	1/3	12	15
	10:00~10:50	ピラティス(初心者)	和光	第2会議室	1/3	12	15

大船体育館

TEL:0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
木曜	11:00~11:50	ヨガ(初心者)	岩崎	格技室	1/2・3/27	11	24
	12:00~12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎		1/2・3/27	11	24
金曜	11:00~11:50	パワーヨガ(初級)	尾崎		1/3・2/28・3/14	10	24
	12:00~12:50	初めてのヨガ体操	尾崎		1/3・2/28・3/14	10	24
	15:45~16:35	3-6歳(園児)のキッズ体操	小桑		1/3・3/14・3/28	10	12
	19:00~19:50	ボディバランス	苅谷		1/3・2/14	11	24
	20:00~20:50	ピラティス(初心者)	苅谷		1/3・2/14	11	24

見田記念体育館

TEL:0467-24-1415

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
火曜	13:30~14:20	背骨コンディショニング	川越	多目的室	2/11・3/25	10	14
木曜	9:30~10:30	やさしいバレエ(超入門)	苅谷	多目的室	1/2・3/20	11	14
金曜	9:10~10:10	ボディバランス	苅谷	体育室	1/3・2/14	11	25
	15:30~16:20	身体リセット	小田	多目的室	1/3	12	14

鎌倉体育館

TEL:0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	13:30~14:20	身体を整えるピラティス	渡邊	会議室	1/27・2/24・3/31	10	14
火曜	15:15~16:15	ボディパンプ	大内	格技室	1/7・2/11	10	18
木曜	11:15~12:15	ボディバランス	苅谷	会議室	1/2・3/20	11	16
金曜	13:15~14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	1/3・3/28	11	18
	15:15~16:00	Let's enjoy ダンス!	井上	格技室	1/3	12	24
土曜	17:30~18:30	ボディパンプ	小倉	格技室	3/1・3/8	11	18
日曜	17:15~18:15	ボディコンバット	小倉	格技室	1/19・3/2	11	24

コース型教室参加にあたっての注意事項

●各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。

●9~12回を1期とした定期教室となっています。(卓球教室を除く)

●卓球教室は回数券制ではなく、スクール制教室で11,220円になります。

●参加費は保険料が含まれた税込価格です。

●原則、払戻や返金、回数券の期限延長はできません。

●通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。

●2か月連続で欠席の場合は、登録から削除させていただきます。

●お預かりした個人情報(名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。

●教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。

●施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。

●講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。

●医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。

●施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。

●お問い合わせは各施設にご連絡ください。

鎌倉武道館 0467-46-8010 大船体育館 0467-47-1862 見田記念体育館 0467-24-1415 鎌倉体育館 0467-24-3553

ワンコイン型教室スケジュール

2025.1~3月

利用料金

1回 500円

上記の利用料金は税込みの金額となります。

年末休館日のお知らせ 12/28(土)~2025.1/3(金)

鎌倉武道館

TEL:0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
木曜	9:50~10:50	自重筋カトレーニング	長岡	第2 会議室	1/2・1/16・3/20	15
	11:00~12:00	自重筋カトレーニング	長岡		1/2・1/16・3/20	

大船体育館

TEL:0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
月曜	10:00~10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井	格技室	1/27・2/24・3/31	24
火曜	9:00~ 9:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井		なし	
	10:00~10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井		なし	
木曜	9:00~ 9:50	シニア筋トレ&健康UP	小川		1/2・2/20・3/20	
	10:00~10:50	シニア筋トレ&健康UP	小川		1/2・2/20・3/20	

鎌倉体育館

TEL:0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
月曜	11:10~11:55	【中級】ストレングストレーニング	川村	会議室	1/27・2/24・3/31	14
	12:15~13:00	【初級】ストレングストレーニング	川村		1/27・2/24・3/31	14
水曜	10:00~10:45	シニア健康体操教室	小川		1/1	20
	11:00~11:45	シニア健康体操教室	小川		1/1	20
金曜	11:15~12:00	シニア健康体操教室	渋谷		1/3・3/21	20

ワンコイン型教室参加にあたっての注意事項

●各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。

●参加費は保険料が含まれた税込価格です。

●原則、払戻や返金はできません。

●通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。

●2か月連続で欠席の場合は、登録から削除させていただきます。

●お預かりした個人情報(名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。

●教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。

●施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。

●講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。

●医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。

●施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。

●お問い合わせは各施設にご連絡ください。

鎌倉武道館 0467-46-8010 大船体育館 0467-47-1862 鎌倉体育館 0467-24-3553

筋トレ

初めての ヨガ体操

毎週金曜日 12:00~12:50

2025年1月より START

リフレッシュ・リラクセス

【教室内容】

椅子とマットを使った ヨガ

【効果】

呼吸に合わせて無理なく全身を動かすことで身体全体の「めぐり」が良くなります

【こんな方におすすめ】

フレイルという言葉が気になる方・ゆったりしたヨガを始めたい方・身体を動かしたいが何を始めるか迷われている方

【先生から一言】

この先5年10年一緒に続けて健康に過ごしていきましょう♪

◎体験(1回900円)も可能です!

※休講日もございますのでお問い合わせください。

4回券 ¥3,400 8回券 ¥6,300

お申込み・お問い合わせ 大船体育館 0467-47-1862

場所 大船体育館 格技室

料金 1回券 ¥900