

3. 体 操 & フィットネス系スポーツ

●ストレッチ体操

団体名	活動内容	レベル	構成年齢	募集	活動状況
ストレッチ 鎌倉	50歳以上の方、大歓迎。シルバーエイジを楽しむため、健康づくりの基本に忠実な楽しいストレッチ体操を行っています。	指定なし	年齢不問	メンバー	水曜日（毎週） 見田記念体育館 11時15分～12時45分
五月会	リズム体操で楽しく、ストレッチ体操で気持ちよく、マットとボールでしっかり筋力トレーニング。全身のコンディションを整える教室です。	初級	高齢者向け	メンバー	木曜日 見田記念体育館 13時15分～14時45分
中高年の健康体操	60～80歳代の男女が楽しく体力アップをしているサークルです。ストレッチ・筋トレと健康維持に努めています。週1回開催・初心者歓迎。	初級	一般	メンバー	金曜日（毎週） 大船体育館または鎌倉武道館 13時10分～14時40分
フィットネスサークル「S & S 234」	ストレッチ、ソフトエアロビクス、ヨガ、脳トレ等、体力と健康維持を楽しく努める中高年のサークルです。初心者歓迎。週一回定期的に開催中。	初級	一般	メンバー	火曜日（毎週） 大船体育館または鎌倉武道館 9時10分～10時40分
鎌倉体操クラブ	4mの大きなトランポリンが特徴の体操クラブ！跳び箱、鉄棒、マットの練習も行います！ご見学だけでも大歓迎！ご体験お待ちしております。	初級	小学生（高学年） 小学生（低学年） 幼児	メンバー	月曜日 鎌倉体育館 15時15分～16時10分
やまびこ 体操教室	障がい児者のための体操教室です。	初級	年齢不問	メンバー	土曜日（毎週） 鎌倉体育館または福祉センター 13時～15時 （1時間づつ交代制）

●健康体操・ピラティス

団体名	活動内容	レベル	構成年齢	募集	活動状況
大人のやさしい体操教室	ラジオ体操の正しい動きを意識することで体の機能を高め、体力の増進を目指します。イス体操では座ったままでできるので、体力に自信がなくても大丈夫です。	初級	一般 高齢者向け	メンバー	木曜日（月3回・第4週は休み） 見田記念体育館 15時～16時
パパイヤフィットネス	体力の維持向上を目指し、楽しく明るく運動しています。快適生活を長く続けていけるようにストレッチ、脳トレなどを一緒に楽しみましょう。	初級	高齢者向け 一般	メンバー	金曜日（毎週） 見田記念体育館 9時～11時（変更あり）
らくらくエアロ	体力の維持向上を目指して全身を動かし、ストレッチ、脳トレ等、楽しく明るく運動しています。まず、体験してみてください。	初級 中級	一般 高齢者向け	メンバー	水曜日（毎週） 見田記念体育館 13時～15時
ストレッチ3Bサークル	楽しく効果的な健康体操です。身体をほぐし歪みを整え、用具を使った筋トレ、有酸素運動等のメニューで元気な若々しい身体づくりを目指しています。	初級	高齢者向け 一般	メンバー	火曜日 見田記念体育館 9時30分～10時50分
エバーラスト	中高年中心に活動。初心者歓迎。ウォーキングとステップ中心のエアロビクスです。ストレッチもやります。1回700円で参加できます。	初級	高齢者向け 一般	メンバー	土曜日（月3回） 御成小学校体育館 18時30分～19時30分