

### 3. 体 操 & フィットネス系スポーツ

#### ●フィットネス

団体名	活動内容	レベル	構成年齢	募集	活動状況
中高年の健康体操	60～70歳代の男女がストレッチ・脳トレ・筋トレ等で体力健康維持に努めているサークルです。週一回、定期的を開催しています。	初級	一般	メンバー	金曜日（毎週） 鎌倉武道館 13時10分～14時40分
フィットネスサークル「S&S234」	ストレッチ・ソフトエアロビクス・筋トレ・脳トレなどで体力と健康維持を楽しくやっている中高年のサークルです。週一回、定期的を開催しています。	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

#### ●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
鎌倉ストレッチ 富士	生活の基本は身体。無理なく楽しくストレッチ体操をして、健康維持・体力増進を図り、快適な生活に役立てましょう。	初級	高齢者向け 一般	メンバー	月曜日（ただし最終週の月曜日は休み） 見田記念体育館 11時20分～12時40分
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	高齢者向け	メンバー	水曜日（毎週） 見田記念体育館 11時～13時
深沢いきいき健康体操クラブ	定期的に活動を行っています。体操を通じて健全な体づくりと仲間づくりを目的として活動しています。	指定なし	年齢不問	メンバー	水曜日（毎週） 三菱鎌倉体育館 （三菱電機（株）鎌倉製作所内） 10時～11時30分
さわやかストレッチ	少人数で軽いストレッチと筋トレ、ボールを使って無理のない運動を楽しんでいる60歳以上のグループです。時々、街や山歩きもします。無料体験もあります。	初級	高齢者向け	メンバー	金曜日（月3～4回） 大船体育館 9時15分～10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
マンデー・ストレッチ	ストレッチ体操は身体の筋肉を動かし、健康な体躯を作り出します。私たちはそれを長く続けていますが、新たな仲間を募集します。奮ってご参加を！	指定なし	記載なし	記載なし	月曜日（月3回） 見田記念体育館 9時～11時

## ●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。リズムに合わせてダンスも行います。初心者大歓迎！！	初級	高齢者向け 一般	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。快適生活を続けていけるようにストレッチ、リズム体操、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 11時～12時30分（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、ストレッチをして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！初心者も大歓迎です。	初級	高齢者向け 一般	メンバー	水曜日（毎週） 見田記念体育館 13時30分～15時
ストレッチ3Bサークル	楽しく効果的に行う健康体操です。体をほぐし、歪みを整え、用具を使っての筋トレ有酸素運動等のメニューで元気で若々しい体づくりを目指します。	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
やさしいピラティス	ストレッチ、ピラティスで歪みのない正しい姿勢を作ります。少人数制なので体力、筋力に自信がない方でも安心して参加できます。	初級	一般	メンバー	木曜日（月に3～4回） 見田記念体育館・鎌倉体育館 11時10分～12時10分
鎌倉いきいき体操サークル	講師の指導でストレッチ体操、筋力アップ運動を行います。音楽に合わせた運動を組み合わせ、健康増進を図ります。男女半々ほどの十数名で行っています。	初級	高齢者向け	メンバー	水曜日（月4回） 見田記念体育館 13時15分～14時30分