

3. 体 操 & フィットネス系スポーツ

●体操・新体操

団体名	活動内容	レベル	構成年齢	募集	活動状況（場所・時間等）
HEARTS湘南 新体操クラブ https://shounan-hrg.com/	新体操を通して基礎運動能力を高めます。褒めて伸ばす指導を心掛け、自主性を育む楽しいレッスンです！「できた！！」を増やしましょう！	初級	中学生 小学生 幼児（未就学児）	メンバー	火曜日 手広中学校 体育館 木曜日 西鎌倉小学校 体育館 18時～21時 土曜日 腰越小学校 体育館 9時～12時
レジスタント トレーニング	日常生活の動きだけでは衰えがちな筋肉や関節を鍛えるとともに、特に骨盤底筋を鍛えて尿漏れ予防のための運動をしています。	指定なし	高齢者向け	メンバー	木曜日(毎週) 鎌倉武道館 15時～17時

●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（場所・時間等）
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	人生100年時代を迎え、毎日を元気に過ごせるように基礎体力の向上と精神の安定を図るストレッチ体操をしています。	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 11時～13時
さわやかストレッチ	「60歳からの健康づくり」「いつまでも元気で！」をモットーに、健康運動指導士・林真理子さんのリードのもとで活動しています。	初級	一般 (高齢者向け)	メンバー	金曜日（毎週） 大船体育館 9時15分～11時
五月会	ストレッチ、リズム、ギムニクボール体操、頭の体操等を行います。素晴らしい指導者のもとで、笑い声あふれる楽しい会です。	初級	高齢者向け 一般	メンバー	木曜日（毎週・月4回） 見田記念体育館 13時～15時
マンデー・ストレッチ	私達は健康な日々を過ごす為、自分に合った体操を続けています。まずはご自分の体調を知るという意味で、お試しに一度参加してみませんか！	中級	高齢者向け 一般 年齢不問	メンバー	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（場所・時間等）
健康体操クラブ	週1回、指導者のもとで全身を動かしています。歪みの矯正や筋力アップ、柔軟性や心肺機能の強化等を自分の力でできるように訓練することで、老化を防ぐことをめざします。	初級	一般	メンバー	水曜日（毎週） 鎌倉武道館 15時00分～16時00分
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、体力を増進させることができます。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10分（終了時間はおおよそ）
パイアフィットネス	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、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	有酸素運動で体脂肪を燃焼させ、体幹を鍛え、楽しくストレッチすることで柔軟な身体を目指しましょう。まずは体験してみてください！	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若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美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	定期的にストレッチ体操を続けることにより、体力増進と健康維持をはかります。会員数は男女合わせて15名程度のサークルです。	初級	一般	メンバー	水曜日（毎週） 主に見田記念体育館 13時15分～14時30分

●フィットネス・エアロビクス

団体名	活動内容	レベル	構成年齢	募集	活動状況（場所・時間等）
エバーラスト	メンバーは中高年中心のエアロビクスサークルです。ステップ中心の動きで走ることはしません。初心者参加大歓迎。	初級	年齢不問	メンバー	土曜日 御成小学校 体育館 18時30分～19時30分
中高年の健康体操	50歳～70歳代の男女がストレッチ、筋トシ、脳トシなどで楽しく体カアップと健康維持に努めている週一回、定期的に活動しているサークルです。	初級	一般	メンバー	金曜日（毎週） 鎌倉武道館・大船体育館 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、筋トシ、脳トシなど体カづくり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、定期的に活動しています。	初級	一般	メンバー	火曜日（毎週） 大船体育館・鎌倉武道館 9時10分～10時40分