

# コース型教室スケジュール 2026.4~6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。

**鎌倉武道館 TEL:0467-46-8010**

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	4/6・4/27・5/25・6/29	9	15
	12:00~12:50	骨盤ストレッチ	高橋	第2会議室	4/6・4/27・5/25・6/29	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	4/7・5/5	11	15
	10:00~10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤	第2会議室	4/7・5/5	11	15
水曜	10:00~10:50	筋力トレーニング	酒巻	第2会議室	5/6	12	15
	11:10~12:00	エアロピクス(初心者)	酒巻	多目的室	5/6	12	40
	17:00~17:50	リラックスヨガ	今福	第2会議室	5/6	12	17
木曜	17:00~17:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	4/16	12	18
	9:00~9:50	体調改善気功体操	和光	第2会議室	5/1・6/26	12	15
金曜	10:00~10:50	ピラティス(初心者)	和光	第2会議室	5/1・6/26	12	15

妊婦の方も参加可!

**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		4/2	12	27
	12:00~12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎		4/2	12	24
金曜	11:00~11:50	やさしいフローヨガ	尾崎	格技室	4/10・5/8・6/26	10	24
	12:00~12:50	初めてのヨガ体操	尾崎		4/10・5/8・6/26	10	24
	15:45~16:35	3-6歳(園児)のキッズ体操	小糸		4/3・5/1・6/12	10	15
	19:00~19:50	ボディバランス	荻谷		4/3・4/24・5/1・5/15・5/29・6/19	7	27
	20:00~20:50	ピラティス(初心者)	荻谷		4/3・4/24・5/1・5/15・5/29・6/19	7	27

**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
月曜	13:30~14:30	ボディコンバット	増田	体育室	4/27・5/4・5/25・6/29	10	20
火曜	13:30~14:30	背骨コンディショニング	川越	多目的室	5/5・6/2・6/30	10	14
木曜	9:30~10:30	やさしいバレエ(超入門)	荻谷	多目的室	4/16・4/30・5/21・6/4・6/18	8	16
金曜	9:10~10:10	ボディバランス	荻谷	体育室	4/3・4/24・5/1・5/15・5/29・6/19	7	25
	15:10~16:00	骨盤エクササイズ	小田	多目的室	なし	13	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	整えるピラティス	渡邊	会議室	4/27・5/25・6/29	10	14
	14:30~15:20	ダンス&ピラティス	渡邊	会議室	4/27・5/25・6/29	10	10
火曜	15:15~16:15	ボディパンプ	大内	格技室	5/5・6/30	11	18
木曜	11:15~12:15	ボディバランス	荻谷	会議室	4/16・4/30・5/21・6/4・6/18	8	16
金曜	13:15~14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	5/22	12	18
	15:15~16:00	Let's enjoy ダンス!	井上	格技室	5/29	12	24
土曜	17:30~18:30	ボディパンプ	TSUKASA	格技室	なし	13	18
日曜	17:15~18:15	ボディコンバット	増田	格技室	4/5・5/3・6/7	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。
- 7~13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12,240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は名簿作成、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 2026.4~6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。

**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	自重筋カトレニング	長岡	第2会議室	5/14	14
	11:00~12:00	自重筋カトレニング	長岡		5/14	

**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	9:10~9:50	ソフトエアロ	石井	格技室	4/27・5/25・6/29	24
	10:00~10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井		4/27・5/25・6/29	
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		4/2・5/14	
	10:00~10:50	シニア筋トレ&健康UP	小川	4/2・5/14		

**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	4/27・5/25・6/29	14
	12:15~13:00	【初級】ストレングストレーニング	川村		4/27・5/25・6/29	14
水曜	10:00~10:45	フレイル予防トレーニング	小川		4/1・4/29・5/20	20
	11:00~11:45	シニア健康体操教室	小川		4/1・4/29・5/20	20
金曜	11:15~12:00	シニア健康体操教室	渋谷		5/1・6/26	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は名簿作成、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

## 見田記念体育館のおすすめ!コース型教室 / 大船体育館のおすすめ!コース型教室 /

**参加費**  
1回 **900円**

**回数券**

**お得な回数券あり!**

**4回券 3,400円 8回券 6,300円**

**要予約**

主催者 かまくらスポーツファミリー共同事業体

### ボディコンバット

格闘技の動きを取り入れたフィットネスプログラム!

- 日時**・毎週月曜日 15:30~16:20 ※休講日もございます
- 場所**・見田記念体育館 体育室
- 対象**・どなたでも。
- 予約**・電話予約

**連絡先: 0467-24-1415(見田記念体育館)**

### やさしいフローヨガ(リニューアル)

吸う、吐くの呼吸にあわせてポーズを流れるようにつなぐヨガです。初心者の方にも丁寧にお伝えします。

- 日時**・毎週金曜日 11:00~11:50
- 場所**・大船体育館 格技室
- 対象**・マットの上で立位と座位が保てる方
- 予約**・電話予約

**連絡先: 0467-47-1862(大船体育館)**