

コース型教室スケジュール 2026.7~9月

回数券制

利用料金

オススメ

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	7/27, 8/31, 9/28	10	15
	12:00~12:50	骨盤ストレッチ	高橋	第2会議室	7/27, 8/31, 9/28	10	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	8/11, 8/18, 9/22	10	15
	10:00~10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤	第2会議室	8/11, 8/18, 9/22	10	15
水曜	10:00~10:50	筋力トレーニング	酒巻	第2会議室	なし	14	15
	11:10~12:00	エアロピクス(初心者)	酒巻	多目的室	なし	14	40
	17:00~17:50	リラックスヨガ	今福	第2会議室	9/23	13	17
木曜	18:00~18:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	9/23	13	18
	17:00~17:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	なし	13	18
金曜	9:00~ 9:50	体調改善気功体操	和光	第2会議室	7/17, 8/14	11	15
	10:00~10:50	ピラティス(初心者)	和光	第2会議室	7/17, 8/14	11	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		7/30・8/13	11	27
	12:00~12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎		7/30・8/13	11	24
金曜	11:00~11:50	やさしいフローヨガ	尾崎	格技室	7/10・8/14	11	24
	12:00~12:50	初めてのヨガ体操	尾崎		7/10・8/14	11	24
	15:45~16:35	3-6歳(園児)のキッズ体操	小糸		7/31・8/7・8/14	10	15
	19:00~19:50	ボディバランス	荻谷		7/31・8/7・8/28・9/18	9	27
	20:00~20:50	ピラティス(初心者)	荻谷		7/31・8/7・8/28・9/18	9	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	7/27・8/10・8/31・9/28	9	25
火曜	13:30~14:30	背骨コンディショニング	川越	多目的室	8/4・8/11・8/25・9/22	9	14
木曜	9:30~10:30	やさしいバレエ(超入門)	荻谷	多目的室	7/16・8/6・9/24	10	16
金曜	9:10~10:10	ボディバランス	荻谷	体育室	7/31・8/7・8/28・9/18	9	25
	15:10~16:00	骨盤エクササイズ	小田	多目的室	7/10	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	整えるピラティス	渡邊	会議室	7/27・8/31・9/28	10	14
	14:30~15:20	ダンス&ピラティス	渡邊	会議室	7/27・8/31・9/28	10	10
火曜	15:15~16:15	ボディパンプ	大内	格技室	8/11・9/22	11	18
木曜	11:15~12:15	ボディバランス	荻谷	会議室	7/16・8/6・9/24	10	16
金曜	13:15~14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	7/24	12	18
	15:15~16:00	Let's enjoy ダンス!	井上	格技室	7/10	12	24
土曜	17:30~18:30	ボディパンプ	TSUKASA	格技室	9/26	12	18
日曜	17:15~18:15	ボディコンバット	増田	格技室	8/9	12	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。※購入日より4カ月
- 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 0467-24-1415

ワンコイン型教室スケジュール 2026.7~9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	回数	定員
木曜	9:50~10:50	自重筋力トレーニング	長岡	第2会議室	なし	13	14
	11:00~12:00	自重筋力トレーニング	長岡		なし		

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
月曜	9:10~ 9:50	ソフトエアロ	石井	格技室	7/27・8/3・8/31・9/28	9	24
	10:00~10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井		7/27・8/3・8/31・9/28		
火曜	9:00~ 9:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井	格技室	8/4・9/22	11	11
	10:00~10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井		8/4・9/22		
木曜	9:00~ 9:50	シニア筋トレ&健康UP	小川	格技室	7/16・8/13	11	11
	10:00~10:50	シニア筋トレ&健康UP	小川		7/16・8/13		

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	11:10~11:55	【中級】ストレングストレーニング	川村	会議室	7/27・8/31・9/28	10	14
	12:15~13:00	【初級】ストレングストレーニング	川村		7/27・8/31・9/28		
水曜	10:00~10:45	フレイル予防トレーニング	小川	会議室	7/15・8/12・9/23・9/30	11	20
	11:00~11:45	シニア健康体操教室	小川		7/15・8/12・9/23・9/30		
金曜	11:15~12:00	シニア健康体操教室	渋谷		7/31・9/18	11	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

鎌倉武道館のおすすめレッスン

予約制

鎌倉武道館のYOGALレッスン

TRY ピラティス!

1レッスン 900円(税込)

1レッスン 900円(税込)

癒しのレッスン

おすすめレッスン

- ヨガ(やさしい)
月曜 11:00~11:50
- リラックスヨガ
水曜 17:00~17:50

- からだをほぐすヨガ(初心者)
火曜 9:00~9:50
- 女性向け骨盤ヨガ
火曜 10:00~10:50

- 姿勢改善ピラティス
毎週水曜日
18:00~18:50
- ピラティス初心者
毎週木曜日
17:00~17:50

お得な回数券もございます。お問い合わせ・お申込み: 鎌倉武道館 ☎0467-46-8010