

教室タイムスケジュール

3つの教室が特別無料に！この機会をお見逃しなく！

無料

鎌倉体育館

☎0467-24-3553

ストレングス トレーニング（初級）

定員 14名（年齢制限なし）

場所 会議室

時間 12:15～13:00

- ✓ 先生が優しい！
- ✓ 初級コースで安心！
- ✓ 定期的に通って
身体の健康維持に！



予防教室（ひざ痛）

定員 25名（年齢制限なし）

場所 会議室

時間 17:00～18:00

慢性的な痛みや不調
を根本改善！
腰痛・膝痛
お任せください！



HUREC認定運動性シニアトレーナー
理学療法士 紙谷先生

見田記念体育館

☎0467-24-1415

ボディコンバット

LES MILLS
BODYCOMBAT



定員 15名（小学生以上）
※小学生は保護者同伴必須

場所 体育室

時間 13:30～14:30

主催：かまくらスポーツファミリー共同事業体
シンコースポーツ株式会社（代表）
江ノ島電鉄株式会社、相鉄企業株式会社、鎌倉インターナショナル株式会社

タイムスケジュール

時間	競技場	格技室	卓球室	トレ室	会議室
9-11	無料開放（バドミントン）	無料開放			無料開放
11-13	無料開放（バスケット）	無料開放			ストレングストレーニング（初級）
13-15	無料開放（バレー）	サムライ日本流チャンバラ		無料開放	シューズ計測&カウンセリング
15-17	無料開放（バドミントン）	かまたい みんなの発表会	無料開放	インボディ測定会 （9:00～22:00）	予防教室（ひざ痛）
17-19	無料開放（バスケット）	無料開放			無料開放
19-21	無料開放（バレー）	無料開放			
21-22.5	無料開放（フリー）				



サムライ日本流
チャンバラ教室

大好評の加藤先生が指導！

時間 13:30～14:30

定員 15名（年齢制限なし）

場所 格技室



In Body
ミニ体組成測定会

5分で計測可能！
この機会にぜひ！
体内の栄養、水分、筋肉量が分かる！自分の身体を知ってみよう。



時間 9:00～22:00

場所 1階受付前

サムライ日本流チャンバラ、教室、シューズ計測のお申込みは、お電話にてお問い合わせください

鎌倉体育館

☎0467-24-3553

主催：かまくらスポーツファミリー共同事業体
シンコースポーツ株式会社（代表）
江ノ島電鉄株式会社、相鉄企業株式会社、鎌倉インターナショナル株式会社



教室

ストレングストレーニング（初級）
予防教室（ひざ痛）

時間 12:15～13:00
時間 17:00～18:00

教室も無料！
ぜひこの機会に！

無料
スポーツ
の日
2026

2026年10月12日（月）

会場：鎌倉体育館
会場：9:00～22:30

かまたい
みんなの発表会

さまざまな種目の
発表会を予定しています！
ご見学可能です！

時間 15:00～17:00

場所 格技室



シューズ計測&
カウンセリング



かまくらスポーツ接骨院
の先生が来て測定！

時間 13:00～17:00

場所 会議室

はまなみ パン販売会



鎌倉市由比ヶ浜に拠点をおく「はまなみ」さんが初のパンを出張販売！
なくなり次第終了です。

時間 11:00～14:00

場所 エントランス