

大船体育館 コース型教室

2021年7月～9月(3ヶ月間)の予定表



回数券制: 回数券で色々な教室参加OK!!(満員教室除く)
8回券6,100円/4回券3,250円/体験820円

3歳～6歳の子(未就学児)対象



NEW	講座名	日時	開催日	定員・会場
	3～6歳のキッズ 運動能力UP体操	金曜日 15:45-16:35	7月2・9・16 8月6・20・27 9月3・10・17・24	定員10名 2F格技室

基礎体力・手足のバランス感覚・自分のイメージする通りに動かす能力・カラダの発育等の向上に役立つクラスです。経験豊富な指導員の元、楽しく身体を動かす体操教室です。



NEW	講座名	日時	開催日	定員・会場
	ボディバランス	金曜日 19:00-19:50	8月から鎌倉武道館より移転 8月6・20・27 9月3・10・17・24	定員19名 2F格技室

ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋、背筋、柔軟性、平衡感覚が高まり、自分のペースでご参加いただけます。是非一度ご体験を!!

NEW	講座名	日時	開催日	定員・会場
	ピラティス (初心者)	金曜日 20:00-20:50	8月から鎌倉武道館より移転 8月6・20・27 9月3・10・17・24	定員19名 2F格技室

身体の歪みを直して腰痛予防や姿勢矯正を目指し、心身共にリラックスさせます。

講座名	日時	開催日	定員・会場
ヨガ(初心者)	木曜日 11:00-11:50	7月1・8・15・29 8月5・19・26 9月2・9・16・30	定員19名 2F格技室

基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けに実施

シェイプアップヨガ	木曜日 12:00-12:50	7月1・8・15・29 8月5・19・26 9月2・9・16・30	定員19名 2F格技室
-----------	--------------------	---	----------------

呼吸と動作を連動させて、立位のポーズを中心に、座位、仰臥位、背臥位のポーズも行います

ヨガ(やさしい)	金曜日 11:00-11:50	7月2・9・16・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	定員19名 2F格技室
----------	--------------------	--	----------------

基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けに実施

骨盤ストレッチ	金曜日 12:00-12:50	7月2・9・16・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	定員19名 2F格技室
---------	--------------------	--	----------------

骨盤の開き、ねじれなど歪みを調整、ストレッチにより身体を整えます。固い方も安心クラス

体育館の最新情報をチェック!!



- 定員に満たない教室の体験参加(有料・各1回まで)、途中申込み随時募集しています。
- 参加には事前に申し込みが必要です。鎌倉市在住以外の方も参加可能です。
- 天候不良、諸事情により日程変更になる場合がございます。
- 飲み物(フタ付き)、タオル、マスク、室内専用運動靴等クラスに必要な道具はご持参ください。
- 参加対象は15歳以上の方です。
- お休みされる場合は、事前にご連絡いただきますようお願いいたします。

お申込み・お問い合わせは、大船体育館受付へ!! TEL0467-47-1862