

鎌倉体育館 コース型教室

2021年7月～9月(3ヶ月間)の予定表

スクール・回数券制 回数券で色々なクラス参加OK! (満員講座除く)



講座名	日時	開催日	料金	
卓球教室(初心者) 90分 ※スクール制	金曜日 13:15-14:45	7月2・9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	11回 11,210円	定員:18名 卓球室

※卓球を始めたい方から、さらに上手になりたい方向けの卓球初心者教室です
※一部日程あり。7/23は休講とし、7/30に開催致します。

シェイプアップダンス 45分 ※回数券制	金曜日 15:15-16:00	7月2・9・16・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	回数券を 購入し参加	定員:24名 格技室
--------------------------------	--------------------	------------------------------------------	---------------	---------------

※振付を覚えて**音楽に合わせて踊る楽しさを味わいませんか?**
幅広い年齢の方が参加されているクラスです。



音楽×エクササイズ ボディコンバット・ボディパンプについて

ボディコンバット・ボディパンプの詳細内容・日程については別表にてご確認ください。

【ボディコンバット】

※キックとパンチでダイエット・ストレス発散できる**ボクササイズ講座**です。
全身運動で**達成感の感じられるクラス**です。ボディメイク・健康な身体づくりを目指し運動しましょう。

【ボディパンプ】

※バーベル運動で**全身トレーニング**。シェイプアップ、ストレス発散! 女性でも安心

《お願い》 お休みされる場合は、事前に窓口連絡いただけますようお願いいたします。

- ・定員に満たない講座の体験参加(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。
- ・申し込みは先着順とさせていただきます。満員になり次第、受付を締め切らせていただきます。
- ・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。
- ・マスク、飲み物(フタ付き)、タオル、室内専用運動靴、ストレッチマットお持ちの方はご持参ください。
- ・参加対象は15歳以上の方です。
- ・卓球教室を欠席した場合、お休みした回数分、他教室、他館教室に振替ができます。(7～9月講座限定)
- ・回数券ルールについては、施設までお問い合わせください。※卓球教室除く

体育館の最新情報をチェック!!



お申込み・お問い合わせは、鎌倉体育館受付へ!! TEL0467-24-3553