

# 2023 会員募集

## 未来の扉を開こう!

### 子ども体操教室

- 2・3歳児体操教室
- 幼児体操教室
- 幼児・小学生体操教室
- 小・中学生体操教室
- アクロバット
- アドバンス

### 成人・シニア健康づくり教室

- 成人・シニア
- シニアの元気あつぷ教室
- いきいきシニア教室



©Sunnygraph あした天気になあれ ※写真はイメージです。内容は裏面をご覧ください。

### お申込方法



全教室ご見学  
いただけます!

ホームページ上のお申込みフォームにてご送信下さい。

欠員のあるクラスのみ随時募集致します。

ホームページにてご応募下さい。 [徳洲会かまくら体操クラブ](#)   [をご覧ください。](#)

#### ACCESS

- 大船駅より京急バス「梶原」行き「大船工場」バス停下車
- 大船駅より湘南モノレール「湘南深沢駅」から大船寄り50m徒歩1分
- 鎌倉駅より 江ノ電バス「藤沢駅」行き(東口1番のりば)「深沢」バス停下車 徒歩5分
- 藤沢駅より 江ノ電バス「鎌倉駅」「桔梗山」行き(南口1番のりば)「深沢」バス停下車徒歩5分



## 徳洲会かまくら体操クラブ

〒247-0063 神奈川県鎌倉市梶原560-5 湘南モノレール「湘南深沢」駅前  
TEL0467(40)5721 FAX0467(40)5720

主催:一般社団法人 徳洲会

# Tokushukai Kamakura Gymnastics Club

## 子ども体操教室

教室名	2・3歳児体操教室	幼児体操教室		幼児・小学生体操教室		小・中学生体操教室		アクロバット		アドバンス	
対象	2～3歳児 (2歳の誕生日から参加できます)	年少～年長		年長～小学3年生		小学1年生～中学3年生		小学1年生～中学3年生		小学1年生～中学3年生	
曜日	火	月・火・水・木・金	土・日	月・火・水・木・金	土・日	月・火・水・木・金	土・日	火・木	土・日	月・水・金	土・日
時間	13:30～14:30	15:00～16:15	9:30～10:45	16:25～17:40	10:55～12:10	17:50～19:05	13:10～14:25	19:10～20:40	14:30～16:00	19:10～20:40	16:10～17:40
定員	各曜日 10名 ※目安の人数になります	各曜日 32名 ※目安の人数になります		各曜日 35名 ※目安の人数になります		各曜日 35名 ※目安の人数になります		各曜日 25名 ※目安の人数になります		各曜日 25名 ※目安の人数になります	
内容	走る、とび、転がるなど楽しみながら色々な運動を体験します。そして少しずつルールやお友達との関係も学びます。ボールを使った自由時間もあります。	教室では学年や技術レベルで小グループを作り、個々の能力に合わせ段階的に練習します。毎回の練習は、マット・とび箱・鉄棒・トランポリンの4種目を2種目ずつローテーションで行います。体操を通じてルールや挨拶なども学び、心と体を育てます。		教室では学年や技術レベルで小グループを作り、個々の能力に合わせ段階的に練習します。毎回の練習は、マット・とび箱・鉄棒・トランポリンの4種目を2種目ずつローテーションで行います。体操を通じてルールや挨拶なども学び、心と体を育てます。		教室では学年や技術レベルで小グループを作り、個々の能力に合わせ段階的に練習します。毎回の練習は、マット・とび箱・鉄棒・トランポリンの4種目を2種目ずつローテーションで行います。体操を通じてルールや挨拶なども学び、心と体を育てます。		マットやトランポリンなどを使ってバク転や宙返りなどを練習する教室です。個々の目的に合わせて練習します。 *ダンス、チアリーディングなどのスポーツをしている方におすすめです。*参加条件: マット倒立・側転・ブリッジができること。		体操教室に比べ専門性の高い教室です。マット・とび箱・鉄棒・トランポリンの4種目の他に、円馬や平均台なども練習します。(選手コースではありません。競技会等には参加いたしません。)*参加条件: マット転回(ハンドスプリング)・鉄棒後方支持回転(空中逆上がり)ができること。以上の条件を満たしていてもアドバンスクラスをご希望の方は、スタッフと相談の上参加が可能です。	
年間活動費	月々 7,150円 一括 85,800円	月々 8,150円 一括 97,800円		月々 8,150円 一括 97,800円		月々 8,150円 一括 97,800円		月々 8,700円 一括 104,400円		月々 8,700円 一括 104,400円	

※定員は各教室最大人数です。状況により、受入れができない場合がございます。 ※全教室入会金(新規の場合)6,150円、更新料(継続の場合)4,100円となります。 ※指定ユニフォームあり(別途3,350円が必要です。) ※入会金・更新料は、傷害保険料及び事務経費ですので退会の場合返金致しません。(注)2023年4月～2024年3月までの間で計40回教室を開催します。教室実施回数は月によって異なります。

## 成人・シニア健康づくり教室

**成人の健康づくり教室** 年齢・体力・健康状況に応じ、それぞれに必要な運動を実践していきます。また、個人個人のニーズを確認しながら教室スタイル、または個別での運動を行っていきます。

**シニアの元気あっぷ教室** 年々低下していくと言われている下半身の筋力維持や、身体バランス感覚を体操や軽運動を通じて養います。健康なところとカラダを維持していただく運動を行います。

**いきいきシニア教室** 筋力低下のため、日常生活に不具合を感じている方のために下半身の筋力維持や、身体バランス感覚を体操や軽運動を通して養います。健康なところとカラダを維持していただく運動を無理なく行います。

教室名	曜日	時間	対象	週回数	年間回数	月々のお支払い金額	一括でのお支払い金額
成人の健康づくり教室	月火金木	11:00～12:30	18歳以上 65歳程度の方 ※木曜日は女性限定	1回	40回	8,700円(税込)	104,400円(税込)
シニアの元気あっぷ教室	月木金	9:30～10:45	65歳以上の方	1回	40回	8,150円(税込)	97,800円(税込)
いきいきシニア教室	火	9:30～10:45	65歳以上の方 ※体力に自信がない方	1回	40回	8,150円(税込)	97,800円(税込)
	水	10:45～12:00					

\*入会金(新規の場合)6,150円 更新料(継続の場合)4,100円となります。\*入会金・更新料は、障害保険料及び事務経費ですので退会の場合返金致しません。\*希望者はユニホームあり(別途料金が必要です)。

## 体コンディショニング教室

関節のトラブルを予防し、痛みを軽減させる『関節トレーニング』を行います。サボりやすい筋肉と頑張りが足りない筋肉を見つけてピンポイントでトレーニングします。



〈曜日、時間〉水曜日9:30～10:30 〈対象〉18歳以上の方 〈教室回数、料金体系〉10回コース:¥19,800(税込)

## 週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	シニアの元気あっぷ教室	いきいきシニア教室	体コンディショニング	シニアの元気あっぷ教室	いきいきシニア教室	幼児体操教室	幼児体操教室
11:00			いきいきシニア教室			幼児・小学生体操教室	幼児・小学生体操教室
12:00	成人の健康づくり教室	成人の健康づくり教室		成人の健康づくり教室 ※女性限定	成人の健康づくり教室		
13:00							
14:00		2・3歳児体操教室				小・中学生体操教室	小・中学生体操教室
15:00						アクロバット	アクロバット
16:00	幼児体操教室	幼児体操教室	幼児体操教室	幼児体操教室	幼児体操教室		
17:00	幼児・小学生体操教室	幼児・小学生体操教室	幼児・小学生体操教室	幼児・小学生体操教室	幼児・小学生体操教室	アドバンス	アドバンス
18:00							
19:00	小・中学生体操教室	小・中学生体操教室	小・中学生体操教室	小・中学生体操教室	小・中学生体操教室		
20:00	アドバンス	アクロバット	アドバンス	アクロバット	アドバンス		
21:00							

※成人・シニアの健康づくり教室、体コンディショニング教室のお申込みについては別途お電話にてお問い合わせください。



# 徳洲会かまくら体操クラブ

〒247-0063 神奈川県鎌倉市梶原560-5 湘南モノレール「湘南深沢」駅前  
TEL0467(40)5721 FAX0467(40)5720

主催:一般社団法人 徳洲会

- ◎「公認上級体操コーチ」「公認体操コーチ」(財)日本体育協会認定
  - ◎「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」(財)健康・体力づくり事業財団認定
  - ◎「介護予防主任運動指導員」「介護予防運動指導員」  
独立行政法人 東京都健康長寿医療センター認定
- 在籍施設です**