

未来の扉を開こう！

2024 会員募集



子ども体操教室



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

成人の健康づくり教室

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教室

成人・シニア
健康づくり教室



お申込方法

STEP1

ホームページより/
応募受付

STEP2

メールにて/
応募フォーム確認後
返信メールを送信

STEP3

銀行にて/
お振込

STEP4

お振込確認でき次第/
申込み完了

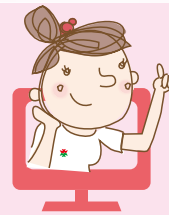
ホームページにてご応募下さい。

徳洲会かまくら体操クラブ

検索

をご覧ください。

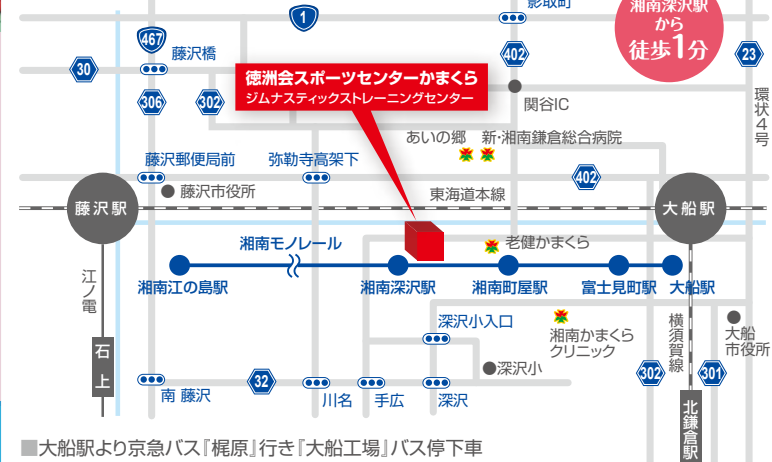
全教室ご見学
いただけます！



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。

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」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

©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。

子ども体操教室

体操を通じて体を動かす楽しさを実感し、成功する喜びから未来への第一歩をふみ出そう!!

教室名	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	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	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	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
内容	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て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して行います。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て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して行います。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て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して行います。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なく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 11,250円(税込)		月々 11,250円(税込)		月々 11,250円(税込)		月々 11,980円(税込)		月々 11,980円(税込)	

※2024年度時点での学年を対象とします。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)13,200円(税込)、更新料(継続の場合)6,500円(税込)となります。 ※指定ユニフォームあり(別途3,980円(税込)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。 ※体育館移転前価格→幼児・幼児小学生・小学生中学生教室:月々9,800円(税込)、アクロバット・アドバンスクラス:月々10,450円(税込)
(注)2024年4月～2025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
成人の健康づくり教室	月 火 木 金	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	11,980円(税込)
シニアの元気あっぷ教室	月 火 木	9:30～10:45	65歳以上の方	1回	40回	11,250円(税込)
	水	10:45～12:00				
いきいきシニア教室	金	9:30～10:45	65歳以上の方 ※体力に自信がない方	1回	40回	11,250円(税込)

*入会金(新規の場合)13,200円 更新料(継続の場合)6,500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。サボリやすい筋肉と頑張りすぎている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〉12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	シニアの元気あっぷ教室	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			シニアの元気あっぷ教室				
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	幼児・小学生体操教室	幼児・小学生体操教室
13:00							
14:00						小・中学生体操教室	小・中学生体操教室
15:00							
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	アクロバット	アクロバット
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		アドバンス	アドバンス	アドバンス		
21:00		アクロバット		アクロバット			

※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。



Tokushukai
Kamakura
Gymnastics Club

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」駅南
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**