

2025 会員募集

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

シニアの元気あつぷ教室

いきいきシニア教室

体コンディショニング教室

未来の扉を開こう!

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

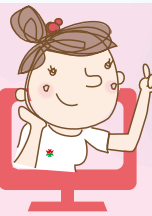
STEP4

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。 をご覧下さい。

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



- 藤沢駅より江ノ電バス「鎌倉駅」行き(南口のりば)「笹田」バス停下車徒歩1分
- 鎌倉駅より江ノ電バス「藤沢駅」行き(東口のりば)「笹田」バス停下車徒歩1分
- 大船駅より湘南モノレール「湘南深沢駅」から800m徒歩10分



徳洲会かまくら体操クラブ

〒248-0027 神奈川県鎌倉市笹田1-2-23 徳洲会ジムナステクスアリーナ
TEL0467(40)5721 FAX0467(40)5720

主催:一般社団法人 徳洲会

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。	
年間活動費	11,250円(税込)		11,250円(税込)		11,250円(税込)		11,980円(税込)		11,980円(税込)	

※2025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。

(注)2025年4月～2026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います。
シニアの元気あつぷ教室	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。健康なこ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。健康なこ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	月木	11:40～13:30	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)
	火金	12:20～14:10				
シニアの元気あつぷ教室	月火木	10:00～11:30	65歳以上の方	1回	40回	11,250円(税込)
	水	11:10～12:40				
いきいきシニア教室	金	10:00～11:30	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。サボり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円(税込)



週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	シニアの元気あつぷ教室	シニアの元気あつぷ教室	体コンディショニング	シニアの元気あつぷ教室	いきいきシニア教室	幼児体操教室	幼児体操教室
11:00			シニアの元気あつぷ教室			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	成人の健康づくり教室		
13:00				成人の健康づくり教室 *女性限定			
14:00						小・中学生体操教室	小・中学生体操教室
15:00	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
16:00	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
17:00							
18:00	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		
19:00							
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

〒248-0027 神奈川県鎌倉市笛田1-2-23 徳洲会ジムナスティクスアリーナ
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**