

2026

会員募集

未来の扉を開こう!

Active class

Basic++class

Basic class

体コンディショニング
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

お申込方法!

STEP 01 ホームページより/
応募受付

STEP 02 メールにて/
応募フォーム確認後
返信メールを送信

STEP 03 銀行にて/
お振込

STEP 04 お振込確認でき次第/
申込み完了

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](#) をご覧下さい。



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 徳洲会ジムナステクスアリーナ
TEL0467(40)5721 FAX0467(40)5720

主催:一般社団法人 徳洲会

湘南深沢駅
から
徒歩10分

- 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

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。	
月々の活動費	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)	

※2026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)2026年4月～2027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。

Activi・Basic class

Active class	体幹や下肢を中心に鍛える筋力トレーニングに加え、有酸素運動やバランス力を高めエクササイズなど、全身をしっかり動かす内容で構成されたクラスです。 自立したアクティブな生活を、より長く楽しめる身体づくりをサポートします!
Basic++class	ストレッチで体をほぐし、筋力トレーニングや有酸素運動まで、全身をバランス良く動かしながら「動ける身体の維持」を目指すクラスです。 日常生活をより快適に過ごすための体力づくりを一緒に進めていきましょう。
Basic class	体力に不安がある方でも、無理なく安心して参加できるクラスです。 姿勢の改善や可動域の向上、転倒予防や日常生活を楽に過ごすための体力作りを行います。 「これからも元気に動ける身体」を目指して、ゆっくり一緒に始めてみませんか!

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
Active class	月 火 金	11:40～13:30	・しっかり動きたい方 ・筋力・体力向上を目指す方 ※木曜日は女性限定	1回	40回	11,980円(税込)
	木	12:20～14:10				
Basic++class	月 火 木	10:00～11:30	・運動習慣を身につけたい方 ・体力維持を目指す方	1回	40回	11,250円(税込)
	水 木	11:10～12:40				
Basic class	金	10:00～11:30	・運動に慣れていない方 ・ゆっくり運動を始めたい方 ※体力に自身がない方	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。*希望者はユニホームあり(別途料金が必要です)。
*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10:00～11:00 対象 18歳以上の方

教室回数、料金体系 10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	Basic++class	Basic++class	体コンディショニング	Basic++class①	Basic class	幼児体操教室	幼児体操教室
11:00			Basic++class	Basic++class②		幼児・小学生体操教室	幼児・小学生体操教室
12:00	Active class	Active class		Active class ※女性限定	Active class		
13:00							
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мна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

- ◎『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

