

冬期教室

Yokohama Budokan Winter Class



2024
1.15
Mon.

3.25
Mon.

<https://budokan.buntai.jp>

YOKOHAMA

YOKOHAMA チアダンス

ダンスがはじめて！という子も大歓迎！
3歳児からはじめられるチアダンスのクラス。一緒に頑張る仲間ができます。
チアを通して協調性・チームワークの大切さを学び、
経験豊富な指導者のもと、ダンスの技術を身につけ仲間と楽しく踊りましょう！

pickup

pickup

pickup



ballet バレエ

一瞬も一生もうつくしく
幼児からシニアまで、いつからでも
はじめられるバレエ教室あります！
全身を使って優雅な動きを楽しみましょう



hula フラダンス

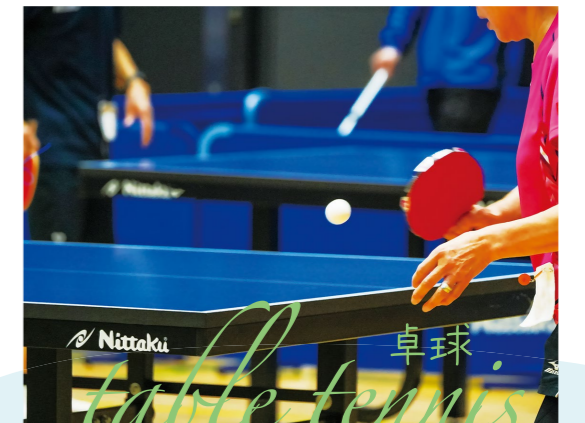
フラ、面白そうじゃない！

基本のステップから手の動きまで
ゆったりと笑顔で踊るフラダンス
一番の魅力は「誰でも楽しく踊れる！」



pelvic adjustment
骨盤調整
ピラティス
pilates

内面から、きれいに
骨盤周辺の筋強化、ストレッチで
綺麗で機能的な姿勢に
呼吸法も身につけてあなたをもっと美しく！



卓球
table tennis

こどもがうっても、大人が打っても
卓球で味わえる喜びを、
卓球を楽しみたい方から、試合で勝ちたい方まで
初心者から上級者までどなたでも！

ヨコハマ
卓球練習
の日

一日好きな時間に卓球の練習利用ができます。

開催日:2024年 1月15、22日 2月5、19、26日 3月4、11、18、25日
開催時間:9:30~21:00 (20:30から撤収作業有り)※受付時間:9:15~20:00
参加料:大人700円 高校生以下・障害者350円 卓球マシン利用450円
運営:横浜市卓球協会



横浜武道館
YOKOHAMA BUDOKAN

TEL:045-226-2100
〒231-0028 横浜市中区翁町2-9-10



