

ZUMBA®



ラテンなどの音楽に合わせて
楽しくダンスフィットネス！
インストラクターの真似をして
体を動かすだけ！？
ダンスが初めて・苦手な方も
気にせず、エンジョイ！

春期教室

横浜武道館

教室開催期間

二〇二四 / 卯月〜文月

事前申込締切

三月六日（水）

葉書またはウェブサイトで
よりお申し込みください。

English-friendly Rehab Pilates

This is a pilates class held in English.
This pilates is taught by medical therapists,
guiding your body to an ideal posture.

クラスは英語で行います。
医学療法士が教えるピラティス。
身体を理想的な姿勢に導きます。

英語も学べるピラティス
苦手な方でも、日本語で
サポートします。



みんなのヨーガ

初めての方、運動が苦手
な方や体が硬い方大歓迎！
みんなで楽しめる優しい
ヨーガ教室です。



ソシアルダンス



簡単なステップで楽しく踊りましょう！
13種類のダンスで体も頭もリフレッシュ！



横浜武道館

TEL:045-226-2100
横浜市中区翁町2-9-10



キャンセル等で定員に空きがある場合3/11(月)10時以降に順次追加募集をの申込みを開始いたします。
ズンバ、English-friendly Rehab Pilates、みんなのヨーガなど当日参加可能(当日定員に空きがある場合)な教室も
ございます。各教室の定員状況など詳細は横浜武道館のwebサイトにてご確認ください。

Table with columns: 開催場所, 教室No, 教室名, 時間, 定員, 当日参加, 開催日, 参加料金, 対象, 講師, 内容. It lists various classes like 卓球, 太極拳, 骨盤調整, 武道体験, ソシアルダンス, ZUMBA, and 書道 across different venues and dates.

当日受付 ヨコハマ卓球練習の日
一日好きな時間に卓球の練習ができます。
開催日 4/8.15.22 5/13.20 6/3.17.24 7/1.8
開催時間 9:30 ~ 21:00
参加料 大人 700円 高校生以下・障害者 350円 卓球マシン 450円
運営: 横浜市卓球協会

2024 事前申込締切 3/6 (水) まで ハガキは必着
決定通知・落選通知の発送は3/8(金)頃を予定しています。
※定員に達していない教室については3/11以降募集を受け付けます。
電話(045-226-2100)または横浜武道館受付にて

申し込み方法

- WEB申込み または 往復はがき
往復はがきにて下記の必要事項をご記入の上
ポストに投函。またはご来館の上 お渡しください。
ご来館の場合は返信用の切手のみご貼付ください。

- ①教室番号・教室名
②参加者名(フリガナ)
③生年月日・年齢
④性別(女性・男性・その他)
⑤郵便番号・住所
⑥連絡のつく電話番号

Table with columns: 開催場所, 教室No, 教室名, 時間, 定員, 当日参加, 開催日, 参加料金, 対象, 講師, 内容. It continues the list of classes for 火曜日, including バドミントン, ピンポン教室, エンジョイフィットネス, シニアフィットネス, いきいきフィットネス, 横浜DeNAベイスターズ スポーツ教室, 横浜エクセレンス バスケボール, English-friendly Rehab Pilates, 太極拳, 癒しのヨーガ, みんなのヨーガ, 楽ヨガ健康体操, 未病と持病の予防改善, YOKOHAMAチアダンス, and フラダンス.

Form for 63 return envelope with fields for name, address, and phone number. Includes a QR code for a room page.

◆注意事項◆
1 個人情報の取扱い
1 事業者の名称(公益財団法人横浜市スポーツ協会)
2 個人情報の取扱い
3 個人情報の取扱い
4 個人情報の取扱い
5 個人情報の取扱い
6 個人情報の取扱い
7 個人情報の取扱い