



横浜武道館 秋期教室一覧

月 火 曜日  
 当日 当日受付可能  
※定員に空きがある場合のみ受付  
 ※詳細、料金等別途ご確認ください

スポーツ系  
 エクササイズ・ダンス・健康づくり系  
 武道系  
 カルチャー系

S-24 **初めてのソシアルダンス** 月 多目的室 11:30-12:30

簡単なステップを用いて体を動かし汗を流しながら楽しく踊ることができるように指導します。頭と体を使います！ヒールのあるシューズは使用しません。  
※マリンシューズやバレエシューズが必要になります。

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:6,300円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

S-23 **ZUMBA®** 月 多目的室 20:30-21:15  
ズンバ

インストラクターの真似をして動いていくのでダンスが初めての方ダンスが苦手な方でも大丈夫！どなたでも参加できるプログラムです。

◇定員:20名 ◇対象年齢:中学生以上  
 ◇参加料金:6,300円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

B-8 B-9 **武道体験教室【少林寺拳法】** 月 武道場 16:30-17:30  
 60分「しっかり運動」コース

武道(少林寺拳法)の基本や技術、その理法を学びながら、健康な身体づくりと流れるような動きの美しい護身の技術「少林寺拳法」を体験いただけます。

◇定員:20名 ◇対象年齢:年齢不問  
 ◇参加料金:5,250円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

**English-friendly Rehab Pilates** 火 武道場 14:00-15:00  
S-25

This is a gentle Pilates class for a chronic pain and improvethe function of your body  
イギリスで学んだ慢性的な痛み(腰痛・肩・膝など)を改善するピラティスです。クラスは英語で進めますが多少の日本語のサポートも致します。

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:13,500円 ◇日程:全9回 9/3.10.17.24 10/1.8.15 11/5.12

**いきいきフィットネス** 火 アリーナ 14:45-16:05  
S-11

リズム運動・筋カトレーニングストレッチ等で楽しみながら健康寿命を延ばしましょう。

◇定員:60名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:6,300円 ◇日程:全9回 9/3.10.17.24 10/1.8.15 11/5.12

S-1 **ニツタク卓球** 月 アリーナ 12:00-13:30

【中級者～上級者向け】一流コーチ陣の指導で技術を磨き、ワンランクレベルアップを目指しませんか？  
 講師:長谷部攝、高宮素子、高橋鑑史郎

◇定員:40名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:15,400円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

S-4 **大人・シニアバレエ** 月 多目的室 13:15-14:45

バレエを始めたい方を対象にしたクラスです。全身を使って優雅な動きを楽しみます。

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:7,700円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

B-1 **太極拳(月曜日)** 月 武道場 10:00-11:30

太極拳の基本動作を中心にレベルに合わせたグループ指導を行います。転倒防止や基礎体力の維持増進効果も期待できます。

※動きやすい服装、靴下または靴底がスエードの靴

◇定員:50名 ◇対象年齢:16歳以上  
 ◇参加料金:5,600円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

B-2 **太極拳(火曜日)** 火 武道場 10:00-11:30

太極拳の基本動作を中心にレベルに合わせたグループ指導を行います。転倒防止や基礎体力の維持増進効果も期待できます。

※動きやすい服装、靴下または靴底がスエードの靴

◇定員:50名 ◇対象年齢:16歳以上  
 ◇参加料金:7,200円 ◇日程:全9回 9/3.10.17.24 10/1.8.15 11/5.12

S-7 **バドミントン** 火 アリーナ 9:45-11:30

初心者から上級者までレベルに合わせた指導を行います。

◇定員:55名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:9,900円 ◇日程:全9回 9/3.10.17.24 10/1.8.15 11/5.12

S-6 **フラダンス(火曜日)** 火 多目的室 19:00-20:00

基本ステップから手の動きまで、年齢やレベルを問わず楽しくレッスンをを行います。

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上の女性  
 ◇参加料金:8,100円 ◇日程:全9回 9/3.10.17.24 10/1.8.15 11/5.12

S-2 **卓球1(初心者・中級者)** 月 アリーナ 15:00-16:30

今までに卓球の経験がない方にもボールを打てるようになるカリキュラムで指導します。

◇定員:16名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:12,320円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

S-14 **骨盤調整ピラティス** 月 武道場 14:00-15:00

骨盤周辺の筋強化やストレッチに加え綺麗で機能的な姿勢や呼吸法まで幅広く楽しく学べるクラスです。

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:10,500円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

B-3 **なぎなた(初心者・経験者)** 月 武道場 12:30-14:00

初心者からの基本動作をします。継続者、経験者の方はレベルに合わせグループ指導になります。  
※なぎなたは貸し出します。

◇定員:25名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:5,600円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

S-26 **みんなのヨーガ** 火 多目的室 10:00-11:00

どなたでも安心して行える優しい内容 初めての方や運動が苦手な方、体が硬い方も大歓迎です！  
※すべりにくい靴下か室内ばき・あればヨガマット(裸足でも可)

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:8,800円 ◇日程:全8回 9/3.17.24 10/1.8.15 11/5.12

S-8 **ピンポン教室** 火 アリーナ 10:00-11:30

卓球を楽しみ、健康寿命を延ばしましょう。

◇定員:60名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:6,300円 ◇日程:全9回 9/3.10.17.24 10/1.8.15 11/5.12

S-12 **癒しのヨーガナイト** 火 武道場 19:00-20:00

ポーズ、瞑想、呼吸法で心地よくリフレッシュし、疲れた心と身体をほぐします。

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:10,800円 ◇日程:全9回 9/3.10.17.24 10/1.8.15 11/5.12

S-3 **卓球2(初心者・中級者)** 月 アリーナ 17:00-18:30

小学生から参加可能！卓球の経験がない方にもボールを打てるようになるカリキュラムで指導します。

◇定員:16名 ◇対象年齢:小学生～一般  
 ◇参加料金:10,500円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

S-5 **フラダンス(月曜日)** 月 多目的室 15:00-16:00

基本ステップから手の動きまで、年齢やレベルを問わず楽しくレッスンをを行います。

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上の女性  
 ◇参加料金:6,300円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

B-4 B-5 **武道体験教室【少林寺拳法】** 月 武道場 15:30-17:30  
 120分「スタンダード」コース

武道(少林寺拳法)の魅力や、基礎的な身体の使い方から技法まで全て行うコース 武道(少林寺拳法)の楽しさを全般的に体験いただけます。

◇定員:20名 ◇対象年齢:年齢不問  
 ◇参加料金:8,750円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

S-13 **楽ヨガ健康体操** 火 多目的室 11:10-12:00

やさしいヨガと楽しい健康体操で健やかに！運動が苦手な方にも安心なリフレッシュプログラムです。  
※すべりにくい靴下か室内ばき・あればヨガマット(裸足でも可)

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:7,600円 ◇日程:全8回 9/3.17.24 10/1.8.15 11/5.12

**エンジョイフィットネス** 火 アリーナ 11:45-13:05  
S-9

リズム運動・筋カトレーニングストレッチ等で楽しみながら健康寿命を延ばしましょう。

◇定員:60名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:6,300円 ◇日程:全9回 9/3.10.17.24 10/1.8.15 11/5.12

**書道** 月 1階控室 10:00-12:00

筆の使い方から作品の作り方で、幅広い「書」の基本を楽しく学びます。  
※持ち物:習字道具(筆、半紙、墨液) ※硯、文鎮の用意はあります。

◇定員:15名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:11,000円  
 ◇日程:全5回 9/2.9 10/7.21 11/11

S-15 **肩こり腰痛改善教室** 月 多目的室 10:00-11:00  
当日

ご自宅でも気軽にできるストレッチや筋力トレーニングを習得し、肩こりや腰痛を改善・予防しましょう。

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:4,900円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

S-22 **SALSATION®** 月 多目的室 19:15-20:15  
サルセッション

世界中色々なジャンルの音楽を一曲づつ歌詞を表現し感情を込めて踊り機能的に体を動かす 今注目のダンスプログラムです。

◇定員:20名 ◇対象年齢:中学生以上  
 ◇参加料金:9,100円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

B-6 B-7 **武道体験教室【少林寺拳法】** 月 武道場 15:30-16:30  
 60分「軽めの運動」コース

武道(少林寺拳法)で用いる身体本来の使い方を学びながら、現代の生活習慣による身体の歪みを取り除き健康で美しい身体づくり目指します。

◇定員:20名 ◇対象年齢:年齢不問  
 ◇参加料金:5,250円  
 ◇日程:全7回 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11

**未病と持病の予防改善** 火 多目的室 13:15-14:45  
S-21  
 リコで◎スマイル

関節、膝・腰・肩等の痛みとこりを軽減 あなたにあったリコネンションで個別プログラムを提案！  
 あなたをサポートします。  
※個別相談できます。

◇定員:10名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:10,800円 ◇日程:全9回 9/3.10.17.24 10/1.8.15 11/5.12

**シニアフィットネス** 火 アリーナ 13:20-14:40  
S-10

健康なシニアライフのために、無理のない動きで健康寿命を延ばしましょう。

◇定員:60名 ◇対象年齢:60歳以上  
 ◇参加料金:6,300円 ◇日程:全9回 9/3.10.17.24 10/1.8.15 11/5.12

**初めての絵画** 月 1階控室 13:30-16:00

色彩講師による絵画教室です。デッサンに自信がない方も楽しんで描いていただけます。  
※持ち物:スケッチブック、鉛筆(濃いめ2-3本) 消しゴム、クレパス、水彩等好きな画材、スリッパ

◇定員:15名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:13,200円  
 ◇日程:全6回 9/2.9 10/7.21.28 11/11

体験ができるようになりました  
 気になっているあの教室、1教室1回限定で参加できます。  
※参加料は参加料が掛かります ※当日参加教室を除く ※詳細はお問い合わせください

**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 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11  
 開催時間 9:30 ~ 20:30 ※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  
 卓球マシーン 450円  
 運営:横浜市卓球協会

**Nittaku 世界標準 3-STAR PREMIUM CLEAN**  
石川 佳純(金銀)

**パーソナルコンディショニング**  
理学療法士考案のYSAジョイウェルコンセプト あなたの「もっと動きたい・楽しみたい」をサポート!

プログラムの詳細・予約はこちらから↓  
横浜市みらいスポーツセンター 理学療法士

いつでも、お好きなメニューをお召し上がりいただける **オールディレストラン**  
 Restaurant・Cafe **ent eat**  
 ホテルコメント 横浜区内2階 ご予約はこちら→

横浜武道館受付にて販売中

◆注意事項◆  
 ・自身の健康状態について十分に確認し、健康状態に不安のある方は、医師と相談し許可を得てから自己の責任においてご参加ください。  
 (※特に呼吸器・循環器系に疾患のある方)  
 ・安全管理のため、教室の参加は当選者(ご本人)のみとなります。  
 ・応募者が定員を超えた場合は、抽選となります。  
 ・募集締め切りの時点で、応募人数によりやむを得ず開催中止となる場合がございますので、予めご了承ください。  
 ・1枚のはがきに記入できるのは、1名(または1組)様-1教室のみです。複数教室に応募をご希望の方は、1枚ずつのご記入をお願いいたします。  
 ※同一教室の重複申込、1枚のはがきに2名以上の応募および2教室の応募は無効となります。  
 ・入金後の返金はできません。また、欠席された場合の返金や近況はいたしません。  
 ・開催日時は、変更になる場合があります。天候等の影響(台風・大雪など)により中止になる場合がございます。  
 ・アリーナ・武道場・多目的室は土足禁止となっております。(武道場床は、室内履きも禁止。ただし靴底がスエード・着色されていない物であれば使用可能)  
 ・更衣室等・洗面所のある更衣室はご自由に使用できます。鍵の返却の際は決まりを厳守します。  
 ・教室参加中にケガをした場合は、当日中に指導者または施設職員までお知らせください。(※スポーツ障害保険に加入しています。)  
 ・乗車の際は事前に体調管理、検温等をして問題がないことを確認してご参加ください。  
 ・シャワーをご利用の際は、短時間の後使用をお願いします。  
 ・教室に持ち込んだ写真・動画については、Web SNS等に公開する場合がありますのでご了承ください。

▼個人情報の取扱い▼  
 1「事業者の名義」公益財団法人横浜スポーツ協会  
 2「個人情報の取扱い」についてご記入いただいた個人情報、お申込みされた教室に力ける参加者や関係者等の連絡、お申し込み、名簿作成、健康状態把握、過去の教室参加履歴確認、傷害保険加入新着通知及びイベント事務局との契約のため利用します。  
 3「個人情報の第三者提供」についてご記入いただいた個人情報について第三者へ提供することはありません。  
 4「個人情報の取扱い」の委託についてご記入いただいた個人情報の取扱いについて事前の選定により、利用目的の範囲内で業務の全部又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報を適切に取扱いしていることが確認された上で個人情報を提供し、取扱いに必要事項を記載し、適正管理の実施を義務付けます。  
 5「個人情報の開示等及び問い合わせ」についてご当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・変更の修正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に ilişkin事項は、7の問合せ先と同一です。  
 6「個人情報の取扱い」の委託先が、個人情報を適切に取扱い、必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。  
 7「当協会の個人情報保護政策」に関するお問い合わせ先  
 個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜スポーツ協会 事務局長 (お問い合わせ窓口:総務課総務課 045-644-0011)