

# こども向け教室



## YOKOHAMA ヨアダンス

K-3 3-5歳児 火 多目的室 16:00-16:50	K-4 小学生 火 多目的室 17:00-18:00
--	--

**大人になるために大切なものが全てここにある**  
活動中の「できた!」の成功体験を繰り返すことで、何事にも自信を持って挑戦できる子へと導きます。

【講師】～赤星夏希講師 指導歴～  
Varsity Spirit The Dance SUMMIT フロリダ大会 2019 優勝・JAMfest Japan 2019 グランドチャンピオン  
チアダンス&チアリーディング大会 夏チア2020 優勝・USA Nationals 出場

◇定員:20名 ◇参加料金:12,000円 ◇日程:全10回 12/17  
1/7.14.21  
◇対象年齢:3-5歳児 / 3~5歳 2/4.18.25  
小学生 / 小学1年~小学6年 3/4.11.18

### 横浜エクセレンス バスケットボール教室

K-5 ビギナークラス 火 アリーナ 16:50-17:50	K-8 スキルアップクラス 火 アリーナ 18:00-19:00
--	--

初心者から経験者まで幅広く参加出来る教室です。  
運動の基礎となる動きづくりや専門的なバスケットスキルまで、楽しみながら上達を目指します。  
バスケットボールを通して、一緒に成長しましょう。

※持ち物:バスケットボール(もっていたら)

◇定員:30名  
◇参加料金:15,000円 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21  
◇対象年齢:小学生 2/4.18.25 3/4.11.18

### 横浜DeNAベイスターズ スポーツ教室

K-6 キッズクラス 火 アリーナ 16:30-17:30	K-7 ジュニアクラス 火 アリーナ 17:45-18:45
---	--

横浜DeNAベイスターズの冬期スポーツ教室では、「走る運動、投げる運動、打つ運動」を中心に体力向上を目指します。  
体力アップを目指すお子様大歓迎!お子さまの可能性を広げます!

◇定員:40名 ◇参加料金:20,000円 ◇日程:全10回 12/17  
◇対象年齢:キッズ:年中~小学1年 1/7.14.21  
ジュニア:小学2~小学6年 2/4.18.25  
3/4.11.18

卓球用品専門店  
**河原スポーツ**  
卓球のことなら何でも相談にのります。

〒231-0868 中区石川町 2-66  
TEL:045-662-3036 (定休日 木曜日、第1水曜日)

あなたの書 活動をバックアップ!  
**コルテオ文具**

〒231-0062  
横浜市中区桜木町 1丁目-1  
桜木町びおシティ 3階  
TEL:045-201-7118 (第3水曜日定休)



### 横浜武道館 冬期教室一覧

- 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

K-1 バレエ 3-5歳児 月 多目的室  
16:15-17:15

年齢やレベルに合わせた指導を行います。初心者大歓迎です!

※動きやすい服装、バレエシューズまたは屋内履き

◇定員:20名 ◇対象年齢:3~5歳  
◇参加料金:9,900円  
◇日程:全9回 12/16 1/6.20  
2/3.10.17 3/3.10.17

K-2 キンダーバレエ 月 多目的室  
16:30-18:00

年齢やレベルに合わせた指導を行います。初心者大歓迎です!

※動きやすい服装、バレエシューズまたは屋内履き

◇定員:20名 ◇対象年齢:小学生  
◇参加料金:11,250円  
◇日程:全9回 12/16 1/6.20  
2/3.10.17 3/3.10.17

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:13,500円  
◇日程:全9回 12/16 1/6.20  
2/3.10.17 3/3.10.17

B-4~B-9 武道体験教室 月 武道場  
【少林寺拳法】 各時間

武道(少林寺拳法)の基本や技術を体験いただけます。  
全3コースあります。

◇定員:20名 ◇対象年齢:年齢不問  
◇参加料金:コースによって異なります

詳しくは中面教室一覧をご確認ください

横浜武道館 公式アカウント



・教室情報  
・イベント情報  
・お得なご案内 など配信!

## 冬からはじめる習い事

大人も子ども

# 2024 冬期教室

横浜武道館

運動するなら冬

当日 参加・体験できる!

参加料のみではじめられる

### 申し込み期間

2024. 10/7月 ~ 10/28月

はがきは必着  
当選・落選の通知、発送は11/6(水)頃を予定しています

■ 追加募集 2024.11/11(月) 10:00~ 電話(226-2100)または横浜武道館受付にて  
※定員に空きのある教室のみ、対象教室については横浜武道館Webにてお知らせします。

### 申し込み方法

#### 往復はがき

記入方法 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。

#### WEB

横浜武道館の教室  
申し込みアクセス

https://budokan.buntai.jp  
横浜武道館 検索

教室申込みページ



85切手 往信	〒231-0028 横浜市中区 桜木町 2-9-10 横浜武道館 教室担当 行	白紙	住所 氏名
85切手 返信	〒000-0000		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

※10月より新料金になっております。  
お間違いないようご注意ください

#### アクセス

JR 京浜東北 / 根岸線 関内駅  
南口改札から徒歩6分  
市営地下鉄 / 伊勢佐木長者町駅  
出口1-2番から徒歩4分

車でお越しの方  
首都高速神奈川1号横浜線  
/ 横浜公園出口から2分

※二輪車・自転車の駐輪場有り



横浜武道館  
YOKOHAMA BUDOKAN

【開館時間】9:00~22:00 (休館日不定期)  
〒231-0028 横浜市中区鶴町 2-9-10  
TEL:045-226-2100



横浜武道館 冬期教室一覧

**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:8,100円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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

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:8,100円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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 19:30-20:30

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:6,750円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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

This is a gentle Pilates class for a chronic pain and improve the 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サポートも致します。  
 ※持ち物:大きめのタオル

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:15,000円  
 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21 2/4.18.25 3/4.11.18

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

リズム運動・筋カトレ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:7,000円  
 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21 2/4.18.25 3/4.11.18

S-1 **ニッター卓球** **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:19,800円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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めます。

◇定員:20名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:9,900円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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:7,200円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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:8,000円  
 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21 2/4.18.25 3/4.11.18

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。  
 持ち物:ラケット

◇定員:55名 ◇対象年齢:18歳以上  
 ◇参加料金:11,000円  
 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21 2/4.18.25 3/4.11.18

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:9,000円  
 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21 2/4.18.25 3/4.11.18

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:15,840円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

S-14 **骨盤調整ピラティス** **月** 武道場 14:00-15:00 **当日**

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:13,500円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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た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:7,200円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

S-26 **みんなのヨーガ** **火** 多目的室 10:00-11:00 **当日**

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:9,900円  
 ◇日程:全9回 12/17 1/7.21 2/4.18.25 3/4.11.18

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:7,000円  
 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21 2/4.18.25 3/4.11.18

S-12 **癒しのヨーガナイト** **火** 武道場 19:00-20:00 **当日**

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:12,000円  
 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21 2/4.18.25 3/4.11.18

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:13,500円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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:8,100円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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 18:30-20:30

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:11,250円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

S-13 **楽ヨガ健康体操** **火** 多目的室 11:10-12:00 **当日**

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:8,550円  
 ◇日程:全9回 12/17 1/7.21 2/4.18.25 3/4.11.18

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

リズム運動・筋カトレ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:7,000円  
 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21 2/4.18.25 3/4.11.18

C-1 **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:15,400円  
 ◇日程:全7回 12/16 1/6.20 2/3.17 3/3.17

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カトレニングを習得し、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:6,300円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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:10,400円  
 ◇日程:全8回 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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 18:30-19:30

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を目指します。

◇定員:20名 ◇対象年齢:年齢不問  
 ◇参加料金:6,750円  
 ◇日程:全9回 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17

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

関節、膝・腰・肩等の痛みとこりを軽減 あなたにあったリコンデショニング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:12,000円  
 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21 2/4.18.25 3/4.11.18

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

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:7,000円  
 ◇日程:全10回 12/17 1/7.14.21 2/4.18.25 3/4.11.18

C-2 **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。

※初回持ち物: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:15,400円  
 ◇日程:全7回 12/16 1/6.20 2/3.17 3/3.17

**一度、体験してみませんか？**  
 気になっているあの教室、一教室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 12/16 1/6.20 2/3.10.17 3/3.10.17  
 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  
 レンタル 卓球マシン 450円 ラケット 300円 運営:横浜市卓球協会

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

**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！  
 横浜市内各スポーツ施設  
 横濱市スポーツ協会

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もありません。
- 開催日時、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)
- 更衣室等に設置してあるロッカーはご自由にご利用いただけます。鍵の紛失の際は失料を頂戴します。
- 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。)
- 来館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。
- シャワーをご利用する場合は、短時間のご使用をお願いします。
- 教室に設置した写真・動画については、Web SNS等に掲載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「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会  
 2「個人情報の利用目的」に記入した個人情報は、お申込みされた教室にかかわる参加者や開催中止等の連絡、参加管理、名簿作成、健康状態把握、過去の教室参加履歴、傷害保険加入新着状況及びイベント事業のご案内のために利用します。  
 3「個人情報の第三者提供について」に記入した個人情報は、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」に記入した個人情報は、業務の全部又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に対しては、個人情報の取扱い取扱いに関する認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持などの個人情報の取扱い停止に必要な事項を取決め、適正管理の実施を義務づけます。  
 5「個人情報の開示等及び問い合わせについて」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窓口は、7の問合せ先と同じです。  
 6「個人情報のご提供が不明な場合の取扱い」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「当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先」  
 個人情報保護管理責任者  
 公益財団法人横浜市スポーツ協会 事務局長  
 (お問い合わせ窓口)総務課 045-640-0111