

YOKOHAMA BUDOKAN

spring class 2025

2025 横浜武道館春期教室
4/7~7/28

申込期間
2025 2/17 (月) ~ 3/4 (火)

※はがきは必着
当選・落選の通知、発送は3/12(水)頃を予定しています

追加募集

2025 3/17(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。

申込方法

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web
教室申込にアクセス

横浜武道館 検索
https://budokan.buntai.jp

教室申込みページ



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

車で越しの方
首都高速神奈川1号横羽線
/ 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



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:18,000円
◇日程:全12回 4/7.14.21 5/12.19.26
6/2.16.23.30 7/7.14

YOKOHAMAチアダンス 火 多目的室 16:00-16:50
K-3 3~5歳

YOKOHAMAチアダンス 火 多目的室 17:00-18:00
K-4 小学生

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。

◇定員:20名 ◇参加料金:12,000円
◇対象年齢: 3-5歳児 / 3~5歳 小学生 / 小学1~6年生
◇日程: 全10回 4/8.15.22 5/20.27
6/3.17 7/1.8.15

NEW K-10
7時間目の授業 火 武道場 17:00-18:30

子どもの遊びを通して生きる力を養う時間

これを学びましょう! ではなく「遊びで自然に身につく」がテーマ
「空手×YOGA×運動会」の3つの運動特性を活かした独自のカリキュラムに
沿って運動能力の向上はもちろん、逆境に負けずにしなやかに力強く生きていく
スキルを遊びの中から身につけることができる新感覚の遊び体験!

◇定員:20名 ◇対象年齢:小学生 4/8.15.22 5/20.27
◇参加料金:15,000円 ◇日程:全10回 6/3.17 7/1.8.15

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:16,250円 ※未就学児も参加可能です
◇日程:全13回 4/7.14.21 5/12.19.26
6/2.16.23.30 7/7.14.28



YSA アスレティックアカデミー

K-11 ボーン **BONE** クラス 月 武道場 16:20-17:10
K-12 ナーブ **NERVE** クラス 月 武道場 17:30-18:20
K-13 マッスル **MUSCLE** クラス 月 武道場 18:40-19:30

NEW 《スポーツ万能》を育てる 少人数制育成型運動スクール

36種類の基礎運動体験を通じ、スポーツ万能の基礎となるセンスを磨き、フィジカル(運動能力)の
基礎をつくります。教室はすべて裸足で行い、足底に刺激を与えることで足の機能を向上させ、
本来の機能を発揮できるようにします。

◇参加料金: 3,300円×回数(月謝制) ◇通年開催 ※8月以降の日程はHPに掲載 4/14.21 5/12.19.26 6/2.16.30 7/7.14.28

◇定員: 8名 ◇対象年齢: 未就学児4~6歳(目安)
◇定員: 8名 ◇対象年齢: 小学1~3年生(目安)
◇定員: 10名 ◇対象年齢: 小学4~6年生(目安)



横浜 エクセレンス バasketボール 教室

K-5 ビギナークラス 火 アリーナ 16:40-17:40
K-8 スキルアップクラス 火 アリーナ 17:45-18:45
K-9 アドバンスクラス NEW 火 アリーナ 17:45-18:45

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
バスケスキルまで、楽しみながら上達を目指します。
バスケボールを通して、一緒に成長しましょう。

※持ち物:バスケボール

◇定員: 50名(ビギナー) 30名(スキルアップ)
◇参加料金: 15,000円 ◇日程:全10回 4/8.15.22 5/20.27
◇対象年齢: 小学生 6/3.17 7/1.8.15

経験者の中でも高度なスキル習得を
目的とした上級者クラスとなっています。
精力的に練習に取り組み、高い意識
を持った選手を対象としています。

※講師の判断によりスキルアップクラスへの
参加となる場合もございます。

◇定員: 20名 ◇日程:左日程と同様
◇参加料金: 15,000円
◇対象: ミニバス選手 ※持ち物:ボール

85 切手
往信

〒231-0028
横浜市 中区 鶴町
2-9-10
横浜武道館
教室担当 行

85 切手
返信

住所
氏名

- 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

広告

卓球用品専門店
河原スポーツ
営業時間: 10:00~18:00
〒231-0868 中区石川町 2-66
TEL: 045-662-3036 (定休日 木曜日、第1水曜日)

広告

あなたの 活動をバックアップ!
コルテツ文具
〒231-0062
横浜市中区桜木町 1丁目-1
桜木町おシティ 3階
TEL:045-201-7118 (第3水曜日定休)

月

火

水

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

当日詳細

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-27

ニツタク卓球 (AMクラス)

月

アリーナ

9:30-11:00

【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、森本文江、高橋鑑史郎

◇定員：35名 ◇対象年齢：18歳以上

◇参加料金：22,000円

◇日程：全10回 4/7.14.21 5/12.19 6/2.16.23 7/7.14

S-1

ニツタク卓球 (PMクラス)

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、森本文江、高橋鑑史郎

◇定員：35名 ◇対象年齢：18歳以上

◇参加料金：22,000円

◇日程：全10回 4/7.14.21 5/12.19 6/2.16.23 7/7.14

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：21,120円

◇日程：全12回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14

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：18,000円

◇日程：全12回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14

S-24

初めての
ソーシャルダンス

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。
※バレエシューズまたは室内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：11,700円

◇日程：全13回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14.28

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：14,300円

◇日程：全13回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14.28

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：19,500円

◇日程：全13回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14.28

S-5

フラダンス

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：11,700円

◇日程：全13回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14.28

S-22

SALSATION®
サルセッション

月

多目的室

19:15-20:15

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：16,900円

◇日程：全13回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14.28

S-23

ZUMBA®
ズンバ

月

多目的室

20:30-21:15

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：11,700円

◇日程：全13回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14.28

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まで、
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：17,600円

◇日程：全8回 4/7.21 5/12.19 6/2.16 7/7.14

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：17,600円

◇日程：全8回 4/7.21 5/12.26 6/16.30 7/7.14

S-28

ゼロから楽しく大人バレエ

水

多目的室

9:30-10:45

バー・レッスンは筋トレとストレッチを
兼ねたダンサーのウォーミングアップです。
体を本格的に動かす前にピッタリ！

・姿勢がよくなり、下半身が安定します。
・新しく何かを始めたい方におすすめ！

◇定員：20名 ◇対象年齢：18歳以上

◇参加料金：10,000円

◇日程：全10回 4/9.16.23 5/7.14.21.28 6/4.25 7/2

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します。

◇定員：25名

◇対象年齢：18歳以上

◇参加料金：10,400円

◇日程：全13回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14.28

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：8,800円

◇日程：全11回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.23.30 7/7.14

リニ
アル

B-4 B-5

武道・少林寺拳法
90分「基礎」コース

月

武道場

15:30-17:00
19:00-20:30

「身心を鍛え」「身を守る手段」を身につける
「少林寺拳法」、その世界観と技法を
楽しみながら体験できるコース
初心者が楽しめるコースになっています。

◇定員：20名 ◇対象年齢：年齢不問
※中学生以上推奨

◇参加料金：16,250円

◇日程：全13回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14.28

リニ
アル

B-6 B-7

武道・少林寺拳法
90分「初心者・体力づくり」コース

月

武道場

15:30-17:00
19:00-20:30

「武道(少林寺拳法)」に興味があるけど
「あと一歩が踏み出せない」「自分に自信がない」
初心者向けのコース。武道を始めるきっかけや
身体を動かすきっかけづくりにピッタリです。

◇定員：20名 ◇対象年齢：年齢不問

◇参加料金：16,250円

◇日程：全13回 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14.28

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 4/8.15.22 5/20.27 6/3 7/1.8.15

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 4/8.15.22 5/20.27 6/3.17 7/1.8.15

リニ
アル

S-9

カラダ元気
フィットネス

火

アリーナ

11:45-13:05

リズム運動・筋力トレーニング
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：8,000円

◇日程：全10回 4/8.15.22 5/20.27 6/3.17 7/1.8.15

リニ
アル

S-10

ずっとスマイル
フィットネス

火

アリーナ

14:00-15:20

リズム運動・筋力トレーニング
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：8,000円

◇日程：全10回 4/8.15.22 5/20.27 6/3.17 7/1.8.15

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：12,000円

◇日程：全10回 4/8.15.22 5/20.27 6/3.17 7/1.8.15

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 4/8.15.22 5/20.27 6/3.17 7/1.8.15

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：11,000円

◇日程：全10回 4/8.15.22 5/20.27 6/3.17 7/1.8.15

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：9,500円

◇日程：全10回 4/8.15.22 5/20.27 6/3.17 7/1.8.15

S-21

未病と持病の予防改善
リコで◎スマイル

火

1階控室

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！
あなたをトータルサポートします。

※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 4/8.15.22 5/20.27 6/3.17 7/1.8.15

S-25

Rihab Pilates
リハピラティス

火

武道場

14:00-15:00

イギリスの国際病院(NHS)などで指導して
いるリハビリの要素が大きいピラティスです。
テニス、卓球、バドミントンなどの
ラケットスポーツ愛好家にも最適です。

English Speakers Welcomed

◇定員：20名 ◇対象年齢：18歳以上

◇参加料金：15,000円

◇日程：全10回 4/8.15.22 5/20.27 6/3.17 7/1.8.15

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。

※参加に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 4/7.14.21 5/12.19.26 6/2.16.23.30 7/7.14

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
レンタルラケット：300円/1日 ※数に限りがあります。
運営：横浜市卓球協会

Nittaku

世界標準
3-STAR PREMIUM CLEAN

石川 佳純 (全農)

パーソナル
コンディショニング

プログラムの
詳細・予約は
こちらから▶

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！

横浜市内唯一
理学療法士
医学センター

横浜市スポーツ協会

よこはまシティウォーク

第35回

ウェルネスフェス

開催日 令和7年 3/20 春分の日 木祝

会場 横浜シンフォステジ 雨天決行・荒天中止
横浜市西区みなとみらい5丁目1番2号

募集期間：令和7年1/9(木)▶3/4(火)

◆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枚のはがきで2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返金はいたしません。
・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)
・更衣室等に設置してあるロッカーはご自由にご使用できます。鍵の紛失の際は決料を頂戴します。
・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。
・シャワーをご利用の際は、短時間のご使用をお願いします。
・教室中に撮影した写真・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)事業者の名義(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いただいた個人情報(お申込みされた教室)における参加登録や開催中止等の連絡、参加料管理、名簿作成、健康状態確認、過去の教室参加履歴確認、傷害保険加入新着状況及びイベント事業との契約の取扱いに利用します。
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業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部又は一部を外注に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報の適正な取扱いを行っていることと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漏えい防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取扱いについて当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示や弊協会の修正・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の問合せ先と同一です。
6)個人情報をご提供いただいた場合の取扱い(必要事項をご記入いただいた場合)も、お申込みできる場合があります。
7)当協会の個人情報保護政策に関する各情報、取扱等の問合せ先「個人情報の保護管理責任者 公益財団法人横浜市スポーツ協会 事務局長 (お問い合わせ先) 総務課総務課 045-640-0111」