

YOKOHAMA BUDOKAN

春期教室 参加者募集

2026 4月~7月

お申込期間
2026/02/09
~ 02/27

2026
spring

はじめるから
おとなも
子どもも

体験できる!
見学無料!

Let's get started!



お申込み方法

■スマホ・PC

横浜武道館 WEB サイト
教室申込みページに
アクセスの上お申込み
いただけます!



横浜武道館

検索

https://www.yokohama-budokan.com

■当日教室申込み

当日参加可能な教室あり!

武道館受付にて
30分前より
受付開始です

※裏面教室 No. に
★があるもの
※定員に空きがある場合
※電話予約不可



予約不要
1回分+300円
何回でもOK

■往復はがき申込み 2/9 ~ 2/27 ※必着

往復はがき両面に諸定金額の切手を貼
付し、右記必要事項を全てご記入の上
ご送付ください。

ご来館の上、備え付けの往復はがきにご
記入・ご提出いただくことも可能です。
その際お返信分切手のみご持参ください。

※切手の販売は行っておりません。
必ずご来館前にご準備ください。

〒231-0028 85 往復 横浜 武道館 教室担当 行	〒231-0028 横浜市中区 鶴町 2-9-10	〒0000-0000 85 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
---	---------------------------------	------------------------------------	--

■追加募集

3月9日(月) 10:00 ~

お電話または横浜武道館受付にて ※定員に空きのある教室のみ

見学・体験

■見学・体験のご予約は
お電話 または 武道館受付 にて

全教室ご見学・体験が可能です。ご見学は無料、
体験は有料(1教室1回まで)です。申込状況
に応じてご予約できない場合がございます。

TEL 045-226-2100

お電話口・当館受付にて
「教室の見学希望
(体験希望)です」
とお伝えください。

横浜武道館

【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



運営団体



公益財団法人
横浜市スポーツ協会

◆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、欠席された場合の振替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で使用できます。鍵の紛失の際は紛失料を頂戴します。
- 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」に記入いただいた個人情報は、お申込みされた教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡、参加料管理、名簿作成、健康状態把握、過去の教室参加履歴確認、傷害保険加入新規教室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」に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、個人情報を適切に取り扱っている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り決め、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・内容の修正・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関する窓口は、7の問合せ先と同じです。
- 6 「個人情報を提供頂かない場合の取扱い」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:総務部総務課 045-640-0011)」

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)

あなたの書 活動をバックアップ!
コルテニ文具

〒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)



春期教室一覧

- スポーツ
- フィットネス
- カルチャー
- 武道
- ダンス
- 子ども向け

月曜日 ※ No. に★がついている教室は当日参加可能です (定員に空きがある場合)。									
No.	教室名	内容紹介	時間	回数	参加料 (円)	対象	会場	定員	
S-27	ニッタク卓球 (AMクラス)	一流コーチ陣による指導で技術を磨き、さらなるレベルアップを目指しましょう!	9:30 - 11:00	9	19,800	18歳以上	アリーナ	35	
S-1	ニッタク卓球 (PMクラス)		12:00 - 13:30	9	19,800	18歳以上	アリーナ	35	
S-2	卓球 1 (初心者~中級者)	卓球未経験の方でもボールが打てるようになるカリキュラムで、丁寧に指導します。	15:00 - 16:30	12	21,120	18歳以上	アリーナ	16	
S-3	卓球 2 (初心者~中級者)	小学生歓迎!	17:00 - 18:30	12	18,000	小学生~一般	アリーナ	16	
B-1	太極拳 (月曜日)	太極拳の基本動作を中心に、転倒防止や体力向上を目指す安心のグループ指導です。	10:00 - 11:30	11	8,800	16歳以上	武道場	50	
B-3	なぎなた (初心者・経験者)	初心者は基本動作から学びます。継続者や経験者の方はそれぞれのレベルに応じたグループ指導を行います。	12:30 - 14:00	12	9,600	18歳以上	武道場	25	
B-4	武道・少林寺拳法 基礎コース 15:30~	少林寺拳法の護身テクニックを通して、自分の力を引き出す身体の使い方を楽しく学べます。初心者から経験者まで、それぞれのペースで安心して参加できます。	15:30 - 17:00	12	15,000	年齢不問	武道場	20	
B-5	武道・少林寺拳法 基礎コース 19:00~	心と身体を整え、日常にも活かせる学びを一緒に深めましょう。	19:00 - 20:30	12	15,000	中学生以上推奨	武道場	20	
★B-6	武道・少林寺拳法 入門コース 15:30~	武道や護身術に興味はあるけれど、どう始めたらよいか迷っている方にぴったりの入門コースです。運動習慣を身につけたい方にもおすすめ。	15:30 - 17:00	12	15,000	年齢不問	武道場	20	
★B-7	武道・少林寺拳法 入門コース 19:00~	初心者も安心して参加でき、基礎コースへの編入も可能です。	19:00 - 20:30	12	15,000	小学生以上推奨	武道場	20	
★S-14	骨盤調整ピラティス	骨盤周辺の筋力強化やストレッチに加え、美しく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。	14:00 - 15:00	12	18,000	18歳以上	武道場	20	
S-24	初めてのソシアルダンス	楽しいステップで体を動かし、リズムに乗って踊ることで運動効果も抜群です。※室内用シューズが必要です。	11:30 - 12:30	12	10,800	18歳以上	多目的室	20	
S-4	大人・シニアバレエ	バレエを始めてみたい方歓迎! 全身を使い優雅に動きながら、しなやかな身体づくりを目指します。	13:15 - 14:45	12	13,200	18歳以上	多目的室	20	
S-5	フラダンス	フラダンスの基本ステップから手の動きまで、年齢やレベルを問わず、楽しく学べるレッスンです。	15:00 - 16:00	12	10,800	18歳以上	多目的室	20	
S-22	SALSATION®	多彩な音楽と歌詞を表現し、感情を込めて踊る注目のプログラム。楽しく体を動かします!	19:15 - 20:15	11	14,300	中学生以上	多目的室	20	
★S-23	ZUMBA®	初めて挑戦される方も気軽に参加できるプログラム。ラテンのリズムで楽しく体を動かします!	20:30 - 21:15	11	9,900	中学生以上	多目的室	20	
C-1	書道	筆使いから作品の仕上げ方まで楽しく学び美しい文字を習得、表現の楽しさを体験できる教室です。	10:00 - 12:00	8	17,600	18歳以上	1階控室	15	
C-2	初めての絵画	色彩講師による絵画教室。デッサンが苦手な方も気軽に参加可能で、創作の喜びを味わえます。	13:30 - 16:00	8	17,600	18歳以上	1階控室	15	
K-2	こどもバレエ	年齢やレベルに応じた指導を行い初めてののお子さんでも安心。※動きやすい服装と室内用シューズが必要です。	16:30 - 18:00	12	15,000	小学生 (未就学児可)	多目的室	20	

火曜日 ※ No. に★がついている教室は当日参加可能です (定員に空きがある場合)。									
No.	教室名	内容紹介	時間	回数	参加料 (円)	対象	会場	定員	
S-7	バドミントン	楽しく体を動かしながらスキルアップ&健康づくり! 初心者歓迎! 運動不足解消にも◎お気軽にご参加ください!	9:45 - 11:30	12	13,200	18歳以上	アリーナ	55	
S-8	楽しく健康! ピンポン教室	卓球を通じて楽しく体を動かし、健康寿命の延伸を目指しましょう!	10:00 - 11:30	12	8,400	18歳以上	アリーナ	60	
★S-29	ピククルボール1	初心者の方はルール説明から、経験者の方は基礎技術からスタートします。参加者のレベルに合わせて内容を調整します。	16:20 - 17:30	12	18,000	18歳以上	アリーナ	24	
★S-30	ピククルボール2	みんなでピククルを楽しみましょう! 1:初心者~初級者向け 2:初中級者向け ※レンタルパドル別途 250円	17:40 - 18:50	12	18,000	18歳以上	アリーナ	24	
B-2	太極拳 (火曜日)	太極拳の基本動作を中心に、転倒防止や体力向上を目指す安心のグループ指導です。	10:00 - 11:30	11	8,800	16歳以上	武道場	50	
★S-26	やさしいヨガ	やさしいポーズだけで行います。初めての方、シニアの方も安心してご参加いただけます。	10:30 - 11:20	11	10,450	18歳以上	多目的室	20	
★S-13	楽ヨガ健康体操	やさしいヨガと健康体操で心も体も健やかに! 運動が苦手な方も安心して楽しめるリフレッシュプログラムです。	11:30 - 12:20	11	10,450	18歳以上	多目的室	20	
S-9	カラダ元気フィットネス	リズム運動、筋力トレーニング、ストレッチを取り入れたフィットネス教室です。	11:45 - 13:05	12	9,600	18歳以上	アリーナ	60	
S-10	ずっとスマイルフィットネス	無理なく体を動かし、心身ともに元気になるひとときを一緒に楽しみましょう!	14:00 - 15:20	12	9,600	18歳以上	アリーナ	60	
S-21	未病と持病の予防改善 リコでスマイル	関節や膝・腰・肩の不調をケアし、個別プログラムでリコンディショニングを提案・トータルサポートします!	13:15 - 14:45	12	14,400	18歳以上	1階控室	10	
★S-25	Rehab Pilates リハピラティス	イギリス NHS で指導されるリハビリ要素の強いピラティス。体幹を整え、筋力・柔軟性を高めるプログラムです。	14:00 - 15:00	12	18,000	18歳以上	武道場	20	
★S-12	火曜ナイトヨーガ	ポーズ、瞑想、呼吸法で心も体も心地よくリフレッシュ。深呼吸と穏やかな動きで癒しを体感できます。	19:00 - 20:00	12	14,400	18歳以上	多目的室	20	
K-3	YOKOHAMA チアダンス 3~5才	大人への成長に役立つ「できた!」体験を重ね、何事にも自信を持って挑戦できる力を育むプログラムです。	16:00 - 16:50	12	14,400	3~5才	多目的室	20	
K-4	YOKOHAMA チアダンス 小学生		17:00 - 18:00	12	14,400	小学生	多目的室	20	
K-5	横浜エクセレンス バasketボール教室 ビキナークラス	初心者から経験者まで、幅広く参加できるバスケットボール教室です。運動の基礎となる動きを身につけるだけでなく、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。	16:40 - 17:40	12	18,000	小学生	アリーナ	50	
K-8	横浜エクセレンス バasketボール教室 スキルアップクラス	バスケットボールを通じて、一緒に成長しましょう!	17:50 - 18:50	12	18,000	小学生	アリーナ	30	
K-9	横浜エクセレンス バasketボール教室 アドバンスクラス	経験者の中でも高度なスキル習得を目指す上級者向けクラス。高い意識で練習に励む選手を対象としています。	17:50 - 18:50	12	18,000	ミニバス選手	アリーナ	30	

水曜日									
No.	教室名	内容紹介	時間	回数	参加料 (円)	対象	会場	定員	
S-28	ゼロから楽しく 大人バレエ	バー・レッスンは筋トレとストレッチを融合したダンサーのウォームアップ。姿勢を整えつつ下半身の安定感を高めます。新しい挑戦に最適!	9:30 - 10:45	7	7,000	18歳以上	多目的室	20	

開催日一覧

月	月曜日
4月	6. 13. 20. 27
5月	11. 18. 25
6月	1. 15. 29
7月	6. 13

※ 4/6 休講 太極拳
 ※ 4/20 休講 SALSATION®, ZUMBA®
 ※ 4/13, 4/27, 5/18 休講 ニッタク卓球
 ※ 4/13, 4/27, 5/18, 6/29 休講 書道、初めての絵画

火	火曜日
4月	7. 14. 21. 28
5月	12. 19. 26
6月	2. 16. 30
7月	7. 14

※ 4/7 休講 やさしいヨガ、楽ヨガ健康体操
 ※ 4/28 休講 太極拳

水	水曜日
4月	8. 22
5月	13. 20. 27
6月	3. 10

当日受付 月 ヨコハマ 卓球練習の日

4月 6.13.20.27 5月 11.18.25
 6月 1.15.29 7月 6.13

大人700円
 好きな時間に好きなだけ。 高校生以下・障害者350円
 レンタルラケット300円
 卓球マシン450円
9:30 - 20:30
 ※受付時間 9:15~20:00 運営団体: 横浜市卓球協会

Nittaku 世界標準 3-STAR PREMIUM CLEAN

石川 佳純 (全米)

月謝制 YSA アスレティック アカデミー

月 16:20~19:30 3クラス (対象別) 詳細は web にて

火 未就学児~小学生対象 子どもの基礎力を高める! 少人数制の育成スクールで 運動センスを磨きましょう!