

空手 土



練習をとおして「基礎体力」や「礼儀」を身につけ、強い精神力と継続的な意思を育みます。

5,500円(税込)(月4回)

チアダンス 土



可愛いやってみたい！
そんな気持ちから始めることができるチアダンスです。

6,050円(税込)(月4回)
3,410円(税込)(月2回)

セルツェ バレエ クラス 木 金 日



感性を広げて豊かな表情を持ち、情緒に繋がる心が見えるバレエを大切にします。

週2回 19,800円(税込)(月8回)
14,850円(税込)(月8回)
9,900円(税込)(月8回)
7,425円(税込)(月8回)
週1回 13,200円(税込)(月4回)
9,900円(税込)(月4回)
6,600円(税込)(月4回)
4,950円(税込)(月4回)

バトントワリング 水 金 土 日



基本になるバレエや体操、ダンスステップなども取り入れながら、クラスごとに踊りを完成させるなど、みんなで楽しく練習しています。

6,160円(税込)(月4回)
4,400円(税込)(月2回)
2,200円(税込)(月2回)

書道 木



集中力を養いながら書くことの楽しさや喜びを感じていただきたいと思います。

5,500円(税込)(月4回) 3,300円(税込)(月2回)
3,850円(税込)(月4回) 2,750円(税込)(月4回)

キッズヨガ 木 日



人と比べない、自分を見つめる「ヨガ」との出会いをぜひ子ども時代に！

4,950円(税込)(月3回)

ヨガ 月



ずっとヨガに興味があった方、カラダがいたい方、日々カラダが疲れていたり、運動不足の方…
ゆったりしたヨガのクラスです。

5,610円(税込)(月3回)

プリザーブドフラワー 月



プリザーブドフラワーは、お部屋のインテリアやフラワーギフトとしても、とても人気を集めています。

2,750円(税込)(月1回)

パソコン教室 月



「パソコンのある暮らし」の楽しさ・心豊かさを伝えます。
まったくの初心者でも安心して受講いただけます！

120分 11,000円(税込)(月4回)
5,500円(税込)(月2回)
5,500円(税込)(月4回)
60分 3,300円(税込)(月2回)
2,200円(税込)(月1回)

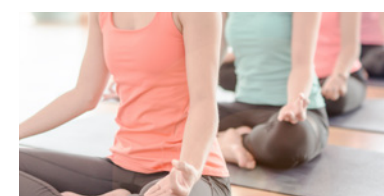
火曜日大人バレエ 火



音楽とともに、踊る喜びと一緒に体感しませんか？
最初はゆっくりとストレッチから体を動かしていきます。
初心者大歓迎。気軽にご参加ください。

11,000円(税込)(月4回)
6,600円(税込)(月4回)

ゆるヨガ 火



心と体に耳を傾け、穏やかな時間を一緒にしませんか？
呼吸法、瞑想、ゆるいヨガでリラックス

3,410円(税込)(月2回)

太極拳と気功 水



中国式ストレッチ体操「練功十八法」自律神経を整える「八段錦」
繰り返しすることで自然に覚えらるる「二十四式太極拳」
仲間と一緒に続けることで、本来の「元気」を取り戻しましょう！

5,280円(税込)(月4回)

古武道・合気道 木



日常生活全体に役立つ武士の所作、振舞を身につける事ができます。
60歳～70歳を超えてからの入門者も多数おられます。
気長に健康志向で身体を創ります。

5,500円(税込)(月4回)

英語ヨガ 金



ヨガで心と体を磨きながら英語力も鍛えられます。
英語やヨガに不安のある方でも安心です。

8,800円(税込)(月4回)

やさしいアロマヨガ 土



天然のエッセンシャルオイルを香らせた空間で、
気持ちよく動いていきましょう。初心者の方、大歓迎です！

4,950円(税込)(月3回)

2025年
春の入会キャンペーン

入会金

0円

4/28(月)
まで

＼ 詳しくはお問い合わせください。／
カルチャースクール新規講座募集!

あなたの趣味や技能をいかして本山スポーツ&カルチャーで講師をしませんか？

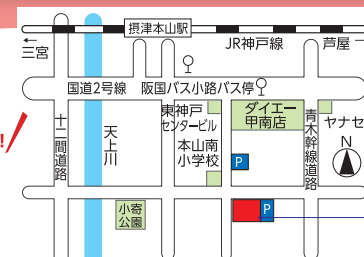
おかげさまで**45**周年

本山スポーツ&カルチャー TEL.078-451-9181
神戸市東灘区本山南町3丁目10番21号

受付時間
平日/9:00～20:30
土曜/8:15～20:30
日曜/8:15～17:00

最新情報、スクール情報など
詳しくはWEBで
本山スポーツ 検索

こちらを読み取り
簡単アクセス!!



無料駐車場
80台

本山スポーツ&カルチャー

●阪神国道バス「小路」下車 2分
●阪神電車「青木」駅下車 北東約10分
●JR「摂津本山」駅下車 南東約12分