



## 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(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(月4回) 4,400円(月2回)  
3,300円(月3回)

## ヨガ 月



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

5,610円(月3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(月4回) 6,600円(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(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(月4回) 3,410円(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く思っています。

5,500円(月4回) 3,300円(月2回)  
3,850円(月4回) 2,750円(月4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(月1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(月2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(月3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(月8回) 週1回 13,200円(月4回)  
14,850円(月8回) 9,900円(月4回)  
9,900円(月8回) 6,600円(月4回)  
7,425円(月8回) 4,950円(月4回)

## 公文 火金



## キッズヨガ 日



人と比べない、自分を見つける"ヨガ"との出会いをぜひ子ども時代に!

4,950円(月3回)

## ピアノ 月火水士



## 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」繰り返すことで自然に覚えらる「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(月4回)

## 将棋 月



## 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。

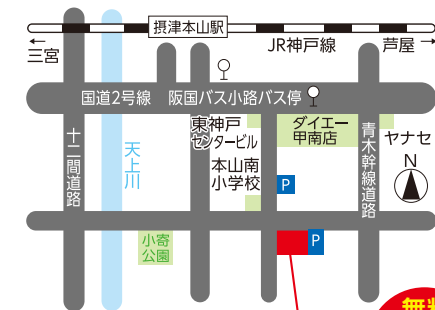
5,500円(月4回)

## フラダンス 月



※料金は全て税込みです。

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?



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

無料  
駐車場  
80台

おかげさまで45周年

# 本山スポーツ&カルチャー

## TEL078-451-9181

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

